

「高強度循環訓練」工作坊



傳統上，根據「美國疾病控制和預防中心」建議，成年人每週應該做 150 分鐘適度運動（或 75 分鐘劇烈運動）及每週兩天肌肉訓練。當中包括：

- 負重（強度訓練），以增加肌肉強度及體積為目標的運動訓練。
- 有氧運動（帶氧運動），以提高人體耐力素質，增強心肺功能為目的體育運動。

近期美國醫學學會 ACSM 發表了研究報告，一套只需 **7 分鐘** 的鍛煉的「**高強度循環訓練 (High-Intensity-Circuit-Training, 簡稱 HICT)**」，透過一系列肌肉鍛煉、阻力運動及有氧訓練，能有效改善心肺功能及肌肉力量。

這高強度鍛煉結合以徒手方式，結合負重及有氧運動訓練，針對上身、身體中間的核心部位及下身進行一連 12 個動作，當中以個人體重作為阻力，每個動作持續 30 秒，每次完成後休息最多 10 秒，然後進行另一動作。完成 12 個動作為一組，8 分鐘便可完成一組動作。

由於高強度循環訓練，在任何地方都可以進行，所需空間不多，對於現在分秒必爭、講究時間觀念的大眾來說，完全是一個高效能的運動訓練。

本會歡迎任何形式（包括非牟利）之合作計劃：
講座、課程設計、機構培訓、工作坊、研習班等，
如有任何查詢或工作坊詳程，歡迎致電

6126 5674 (彭小姐) 或電郵至 gftacurrie@gmail.com。

上課地點	: 於辦公室/機構內
工作坊時數	: 1 - 1.5 小時
上課日期、時間	: 商議
費用	: 商議
人數	: 最多 20 人
上課語言	: 粵語