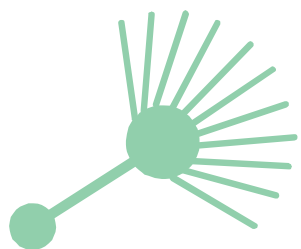
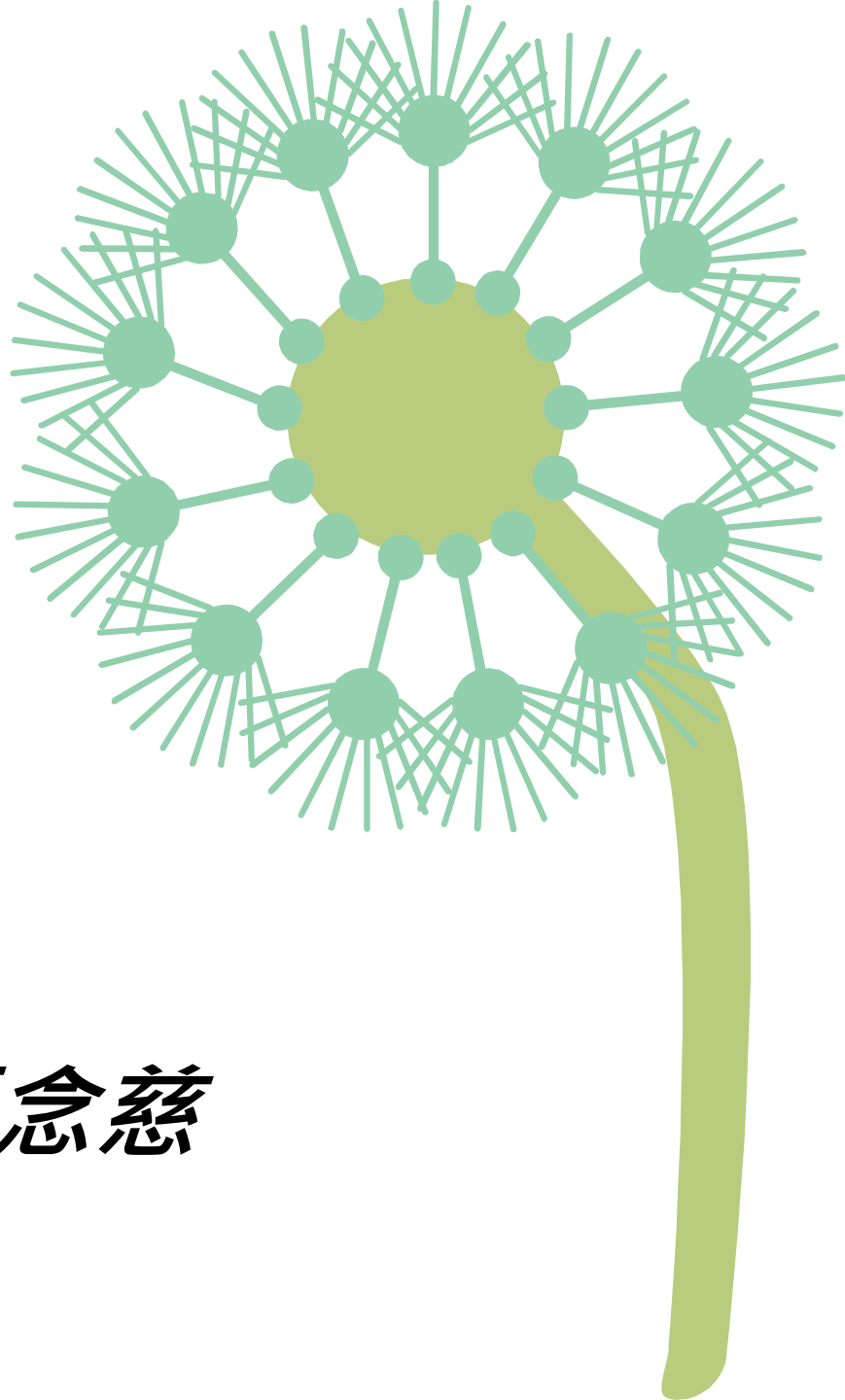


減重大作戰 跟著老師動吃動



報告人: 張念慈

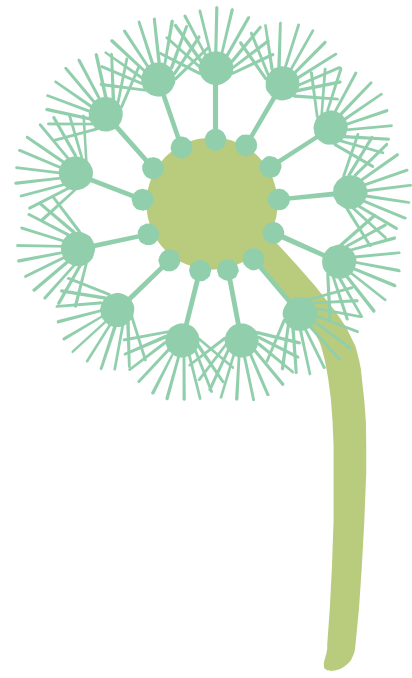


能量代謝系統

ATC-PC 系統

醣解系統

氧化系統



什麼是有氧運動？

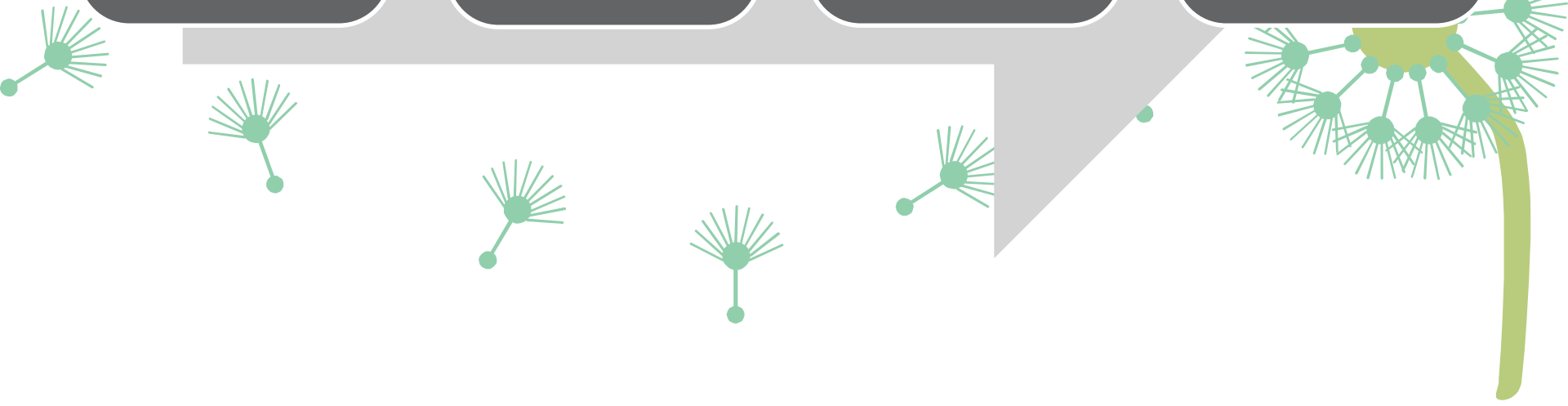
有氧運動-中低強度長時間的運動

有節奏、
持續性

30分鐘
以上

心肺耐力
&
肌耐力

燃燒脂肪



什麼是無氧運動？

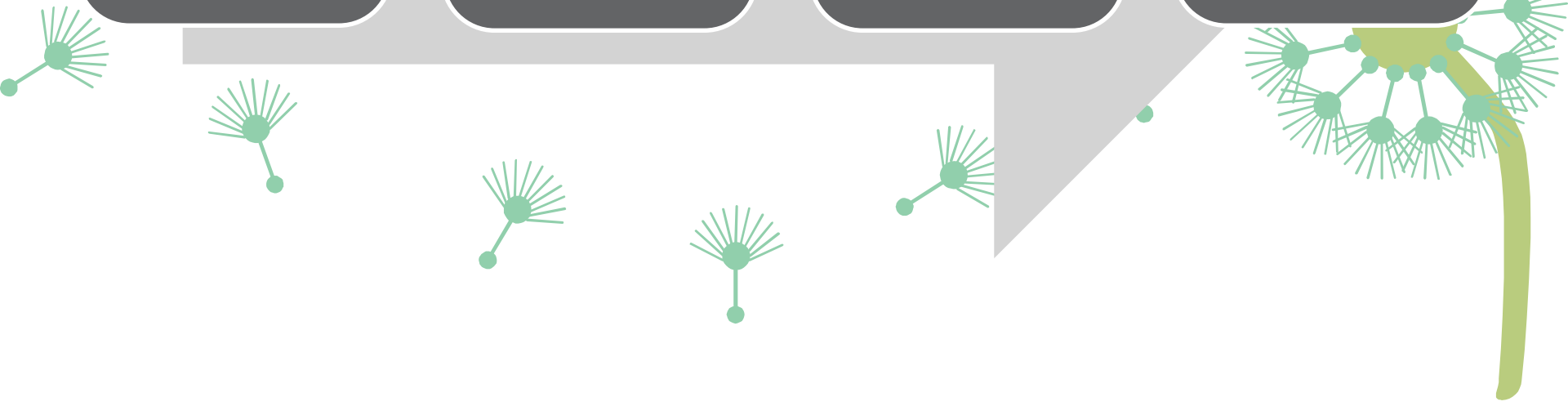
無氧運動-高強度短時間的運動

瞬間性、
劇烈性

肌力
&
爆發力

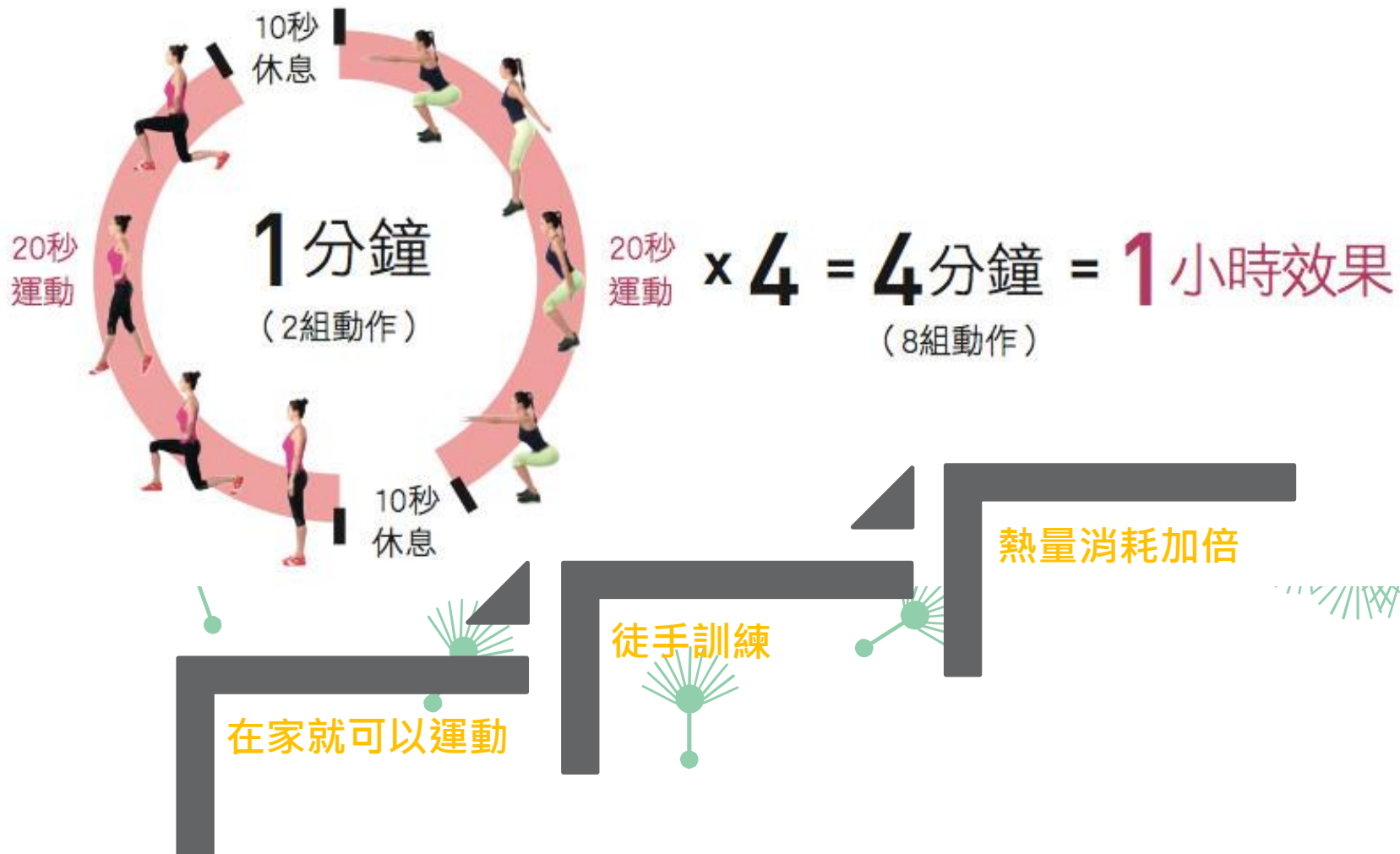
提升
肌肉量

增加基礎
代謝率

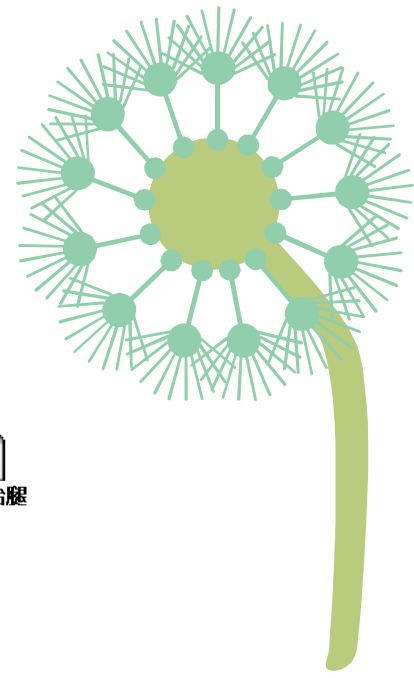


TABATA間歇訓練

為了讓忙碌的人在短時間內也能運動而研發的訓練，這是一種結合「有氧」與「肌力」的全身運動，完成一組動作只需 20 秒，之後可休息 10 秒，以這樣的方式進行 8 組動作，總共 4 分鐘。



TABATA初階版動作教學



緩和運動(收操)



1 全身放鬆



2 上肢與胸



3 上臂與腰



4 腰部緩和



5 髖關節



6 大腿內側



7 大腿前側



8 小腿



9 拉筋1



10 拉筋2

1.加速運動後廢棄物之代謝

2.促進血液和緩地回流內臟

3.和緩降低肌肉之溫度

4.保持肌肉的長度與彈性

運動完可以吃東西嗎？ 運動完吃東西會變胖？



迷思：運動後吃東西容易胖？

運動後別再忍餓了！



運動後可以吃東西

此時代謝快、熱量消耗快、脂肪不易囤積，
正是黃金2小時進食時間啊！
有了充足的能量，身體才敢大力燃脂啊。

運動後進食小秘訣：

1. 先慢慢補充水分
2. 不須喝運動飲料（糖分高、熱量高）
3. 選擇優質澱粉類
4. 適量補充蛋白質（有助於肌肉修復）
5. 適量吃止餓就好



豆類

蔬菜

水果

綠豆

綠豆

綠豆

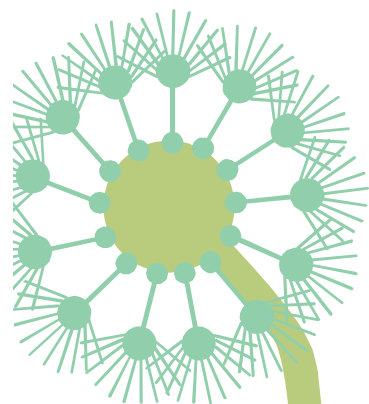


不可以抱著「有運動所以能大吃大喝的心態」，
否則不只瘦不下來、還會變更胖，多不划算啊！



愛瘦身

歡迎上【iFit 愛瘦身】粉絲團觀看更多瘦身資訊：www.facebook.com/iFit333



謝謝聆聽~~~

