

解構高強度間歇訓練

高強度間歇式訓練 (HIIT) 是結合高強度訓練和短暫休息的循環訓練模式。美國運動醫學學院發布《全球健身運動趨勢調查》，HIIT 在 2016 至 2020 年連續 5 年高踞三甲。

HIIT 在運動時的強度需達到最大心率的 80% 至 95%，4 至 8 個動作為一組，每個動作持續約 30 至 60 秒，動作與動作之間休息 20 至 40 秒，動作的種類可以是跳躍、原地跑、自身重量訓練等，組與組之間休息 2 至 3 分鐘，總共做 3 至 5 組，每星期 3 至 4 次。

HIIT 的能效獲不少科研證據支持。根據近年的運動科研整合報告指出，持續進行 4

星期以上的 HIIT 運動計劃，能為個人的生理和心理上帶來正面的影響。

HIIT 其中一個效果是「運動後額外耗氧」(EPOC)，作用是提高新陳代謝率，使身體在休息時的消脂效果提高。不過普遍 EPOC 效果在停止運動後約 1 至 2 小時便會減退，額外消耗卡路里的效果並沒想像中多，所以單憑 EPOC 的理論並不足以達到極速減肥的效果。

話雖如此，HIIT 仍有以下 3 大好處：1. 提升運動表現：HIIT 的運動強度較高，對心肺耐力的要求增加，有助增強無氧系統中的爆發力和速度。2. 節省時間：若消耗同等的卡路

里，相對傳統的帶氧運動，HIIT 可用較少時間完成。3. 樂趣及滿足感大：HIIT 的運動組合變化多，可配合不同的運動器具改變難度，更富趣味和挑戰。

HIIT 雖然省時高效且趣味性大，但對參與者的體能要求高，部分動作如跳躍和跑步會對關節構成較大壓力，高強度的運動更對患有高血壓和其他長期病患者有一定風險。無論任何年齡，若對 HIIT 有興趣，初學者應先接受教練或醫護人員的詳細體能評估，並在教練指導下開始 HIIT 訓練。

賽馬會流金匯提供個人化運動訓練，由體適能教練評估體能表現，並針對會員的鍛煉目標制定個人化運動計劃，助他們逐步建立運動習慣。詳情可致電 3763 1000 查詢。

作者為賽馬會流金匯教練 (肌力及體能)