**身體美學心得**

現在社會中，工作形態有了很大的改變，有大部分人是長時間坐在辦公室的冷氣房中，以電腦處理的工作，而家裡的工作，也有洗衣機、吸塵器這些機器代勞，身體勞動的機會更少了，使得我們的身體，不像那些做農業的人健康跟強壯，所以必須在下班時間，另外尋找如何鍛鍊自己身體的方式，有些人會在假期時，才去健身房鍛鍊，但還是不夠的，必須每天都有運動到身體，才能保持身體健康，所以開始有了，在家也能做運動的方法，這種不需要外出，也能做好身體的運動，以及它同時還可以幫助妳減肥，所以非常受到大家的喜愛，尤其以女性為最多，例如:

**Tabata訓練法:**

在開始訓練之前，最好能先做約5分鐘的熱身運動，以防止運動傷害。

動作一、開合跳

  

**休息：靜止、走動、低強度運動都可以（10秒）**

動作二、Burpees俯臥撐後跳起拍掌(20秒)



**休息：靜止、走動、低強度運動都可以（10秒）**

動作三、原地高抬腿跑步(20秒)



**休息：靜止、走動、低強度運動都可以（10秒）**

動作四、伏地挺身(20秒)

 

**休息：靜止、走動、低強度運動都可以（10秒）**

到這邊已經做了2分鐘，從頭來一次才是完成8個循環，4分鐘的Tabata 訓練。

圖片來源: <http://mf.techbang.com/posts/354-no-gym-4-minute-fast-fat-burning-at-home-could-do-tabata-training-method>