

# 抗疫不忘 Keep Fit

## 留家亦可保持身心健康

新冠肺炎疫情下，健身室關閉，戶外康樂場所亦暫停開放，不少人減少外出、居家避疫，運動量也直線下降。你是否也是其中一個？

亞洲運動及體適能專業學院進行了一項有關疫情期間運動情況的調查，於網上訪問了810名18歲以上人士，當中有超過一半受訪者自覺疫情期間有發胖及身體情況變差。有21%受訪者稱減少了8成運動量，47%認為減少運動量與運動處所及健身場地關閉有關，亦有38%稱是想避免與他人接觸。

### 抗疫健康兩不誤

「運動有助健康」是眾所周知的事。運動能夠提高身體免疫力，降低感染疾病的風險，適當的運動是日常生活中不可或缺的。尤其在疫情期間，大家在家工作或學習，需要同時應對來自工作、家庭、學業等多方面的壓力，難免會經常處於憂慮狀態，更加需要透過運動來幫助紓解情緒。

許多人在運動過後都會覺得身心舒暢，是因為運動能令大腦釋放安多酚，有助消除精神壓力，安撫焦慮及改善情緒。此外，運動亦可能促進新陳代謝，令身體更快排走過多的壓力荷爾蒙，有助提升睡眠質素。有了充分的休息，生理和心理都能回復至最佳狀態，面對煩惱亦能坦然無畏。

### 家居運動成為新常態

雖然現時疫情緩和，健身室、戶外康樂場所重新開放，但早前的健身室群組感染事件仍令人心有餘悸。若你想保持做運動的習慣，但又不想到戶外或健身室，進行家居運動成為了最好的選擇。做運動並非一定需要大型的器械，一些簡單的健身動作，或者運用啞鈴、彈力繩等輕巧器械一樣可以收身心健康之效。

現在為大家介紹幾個簡單的家居運動動作，建議每天抽半個小時一起跟著做，下班回家後不要再手機不離手，一起養成恆常運動的好習慣吧！

#### 1 開合跳

雙腳向外，  
雙手往上，跳起

好處：加強心肺功能，增強身體耐力

#### 2 掌上壓

手掌放於胸旁，略闊於肩膀。  
向上時吸氣，下降時呼氣

好處：鍛鍊全身肌肉，增進心血管健康

#### 3 上下擺腿

雙膝微曲，雙腳同時離地，  
左右腳輪流提起大約45度

好處：強化腿部及臀部肌肉，塑造身體線條

#### 4 弓步

前腳屈曲約90度，蹬直  
向後返回原位，並換  
另一隻腳重複動作

好處：鍛鍊下肢力量，加強平衡力





#### 5 登山跑

動作如同掌上壓一般，然後單腳  
屈曲抬起，往前靠近胸部，再往後  
放下，並換另一隻腳重複動作

好處：燃燒熱量，鍛鍊全身肌肉群

⚠️ 請注意，運動時務必斟酌個人體能狀況，如感到不適應即時停止，有需要時尋求專業人士協助 ⚠️

#### 在家運動的注意事項：

- 運動前後須進行伸展運動  運動前後切記要進行伸展運動，充分鬆弛和伸展肌肉，以減低肌肉酸痛及勞損的機會。
- 穿運動鞋  室內運動亦須穿上運動襪和運動鞋，以避免雙腳直接承受來自地面的衝擊，造成拉傷或關節韌帶扭傷等運動傷害。
- 保持環境通風  在家運動應選擇在良好的通風環境，不要在太冷、太熱、通風不良或密閉式空間進行。
- 補充水分  不論你在家進行哪種運動，運動時都需要補充適量水分，以防身體缺水。