

111 年 1 月份衛生保健教育宣導專欄—健康防疫動一動 燃脂運動這樣做

資料來源:衛生福利部國民健康署

世界衛生組織建議 18 歲至 64 歲成人每週需進行 150 分鐘以上中度身體活動。國民健康署提供 6 式燃脂運動影片，讓年輕人在家隨時可以開機暖身後訓練減脂增肌。每個動作做 4 次，6 個動作做完算一組，建議每次進行 5 組運動，可依個人體能狀況進行調整，組間休息可依照個人體能狀況休息 30-90 秒。每天做 2 回，不但動得健康，也不用擔心宅在家體重會爆表。



1. **登山式**:伏地挺身預備姿勢，上肢保持穩定，雙腳交替抬膝至胸口，跑動時身體保持穩定，可訓練核心肌群。
2. **雙腳左右跳**:站姿，雙手叉腰預備，上肢保持穩定，雙腳向左跳，再向右跳，可訓練下肢平衡、協調及爆發力。
3. **俯臥手腳交替擺動**:俯臥於瑜珈墊或軟墊上，雙手雙腳伸直，交替抬起對側手腳進行運動，可訓練臀大肌及下背肌群。
4. **三角形跳**:站姿，雙手叉腰預備，上肢保持穩定，雙腳跳三角形圖案。
5. **俯臥上、下肢交替上抬**:俯臥於瑜珈或軟墊上，雙手雙腳伸直，交替抬起上肢及下肢進行運動，可訓練背部肌群。
6. **正方形跳**:站姿，雙手叉腰預備，上肢保持穩定，雙腳跳正方形圖案。

防疫期間年輕人在家可試試燃脂運動，如果沒有這類高強度的運動經驗，則要注意自身的極限，循序漸進避免運動傷害。並注意運動空間通風、出汗後保暖及適時補充水分，維持健康好體力，增強防護力。

學務處衛保組關心您~