

居家抗疫 健康動起來

疫情期間，為了提高免疫力，除了多攝取有助提高免疫力的食物，更要積極動起來！尤其整天宅在家，吃東西、看電視，體重直線上升怎麼辦？防疫要做，卻不能將防疫當成窩在沙發上不動的藉口，邀請大家一起在家動起來，提升免疫力，也能維持好體態，一舉二得！

整理／洪詩茵 圖文資料來源／衛生福利部國民健康署、World Gym

健康防疫 居家運動新模式

為防範新冠肺炎疫情，大家待在家中的時間增加，國民健康署提醒民衆，在家中也能適度運動，透過簡單安全的居家運動，加強自身防護力並維持體能，避免久坐少動以促進身體健康，才能更有效地對抗肺炎疫情。

世界衛生組織指出，身體活動（含勞務、家務、交通及休閒活動等）不足為

全球死亡前十大危險因子，約有二一、一五％乳癌及結腸癌、二七％糖尿病及三〇％缺血性心臟病，都是因身體活動不足所造成。

國民健康署提供以下四個居家適度運動的妙招，讓您在家鍛鍊身體，提升防疫能力：

一、核心穩定、瑜珈、徒手訓練效果好：在家可以進行核心穩定、瑜

珈、徒手訓練，如雙人反向跳、蹲馬步、超慢跑、太極拳、八段錦、上班族健康操、高齡者健康操等，強化平衡力、肌力、肌耐力、柔軟度或心肺耐力，促進健康。

二、水瓶、彈力帶簡易器材多變化：除了徒手運動，可以運用家裡的水瓶、彈力帶等簡單的器材進行訓練，以循環訓練方式針對上肢、核心、下肢設計運動動作，使用二瓶礦泉水，就可以在家隨時健身，增加身體活動量，運動八分鐘就可消耗約三十二卡熱量，如同在健身房的運動方式。

三、椅子、門框、牆壁皆是好設備：另外也可以扶著沒有輪子的椅子做深蹲，年紀較大的長輩則可以進行坐姿站起，或是借助門框、牆壁做伸展、伏牆挺身、抬腿等運動，增加動作的變化性。



久坐辦公室的族群，除了不定時動一動各關節之外，找張桌子、椅子和牆壁，隨時都可以訓練核心肌群喔！（圖片來源：衛生福利部國民健康署）



響應國健署「動動生活 GO！」將家裡當健身房，深蹲、模仿跑步機、坐式健身車。（圖片來源：衛生福利部國民健康署）

看影片跟著做



我家也是健身房
— 年輕人篇



我家也是健身房
— 高齡者健康操



我家也是健身房
— 長者篇



只要瓶二礦泉水，上班族健康操
我家就是健身房



四、親子互動、代間互動、全齡運動樂趣多：小朋友停課在家學習期間，爸爸媽媽可以和小朋友一起遊戲運動、推彈力球、跳跳繩等，小朋友也可以幫阿公阿嬤搥搥背，以每分鐘約六十次且痛為宜，不但可以促進血液循環，還可以增進代間祖孫情。

世界衛生組織建議兒童及青少年每天應累計至少六十分鐘中等費力身體活動，成人每週則應累計至少一五〇分鐘；活動能力較差的老年人每週至少應有三天進行增強平衡能力和預防跌倒的

活動。國民健康署針對各個年齡階段設計了身體活動指引，讓大家身體健康起來，更多資訊可至國民健康署健康九九網站（首頁／找教材／多媒體或手冊）下載使用。

國民健康署呼籲防疫期間，在家仍需適度的運動，並注意運動空間通風、出汗後保暖及適時補充水分，以更好的健康狀態共同抗擊疫情。此外，研究指出測量體重有助於節制口腹之慾，民衆也可以和家人一起「天天量體重」，讓大家防疫在家，也能做好體重控制，以免體重直線上升。

親子運動增加體力又有趣

為防範新冠肺炎疫情，親子在家可透過簡單安全的居家運動，加強自身防護力並維持體能，國民健康署提供以下六招，鼓勵家長在家陪伴大小朋友，一起將運動融入遊戲，由運動讓親子關係更為緊密：

一、推推球運動：爸爸和小朋友一起推著彈力球走，訓練小朋友的大肌肉群及手部肌肉外，爸爸也可以在球上做仰臥起坐，訓練腹部肌肉力量。

二、搥搥背運動：孫子孫女可幫阿公阿嬤搥搥背，用雙手握拳，以每分鐘約六十次且不痛為宜，不但可以促進血液循環，還可以增進代間祖孫情。

三、跳跳繩運動：兄弟姊妹可以一起玩三分鐘跳繩，不但可同時強化心肺功能與肌耐力，還能增強眼、手、腳的本體覺、敏捷性與協調性。

四、反向跳運動：親子一起玩雙人反向跳，可以訓練雙腳力量，還可以互相挑戰，看誰的耐力比較好，提升運動的樂趣！

五、蹲馬步運動：親子面對面，雙手緊握毛巾，臀部慢慢向後向下蹲，除可增加親子間的默契，還可以訓練大腿、骨盆、腹部核心肌肉群等。

六、彈力帶運動：親子可以一人輔助一人運動，輪流進行彈力帶前抬膝、後抬腿、抬腿跑等，還可互相激勵，運動效果更好！

建議家長可選擇中等費力以上的身體活動（運動強度為活動時仍可交談，但無法唱歌），時間每次十分鐘，可以分段累計至每天三十分鐘，每週能累積一五〇分鐘以上更佳。國民健康署也提醒家長，運動時請注意室內保持通風，

也要注意小朋友出汗後要進行適度保暖，並適時讓小朋友飲水，保持體力、增強防護力。

五招必學居家彈力帶運動

防疫警戒上不了健身房，其實使用彈力帶，在家也能運動。相較於鈴、啞鈴，彈力帶相對來說便宜、方便攜帶，World Gym XN 教官表示，在抗疫情間，無法外出運動，在家使用彈力帶，除了方便之外，全身性的訓練也不是問題，同時可以依照自己的需求，選擇不

同的磅數，磅數越高、阻力越大、強度就越強；XN 教官也跟大家分享五組彈力帶動作，居家訓練、增強免疫力。

注意：動作時腕關節不壓迫、肘關節不鎖死、不過度拱腰，動作過程中不憋氣。

一、彈力帶胸大肌訓練

訓練部位：胸大肌、前三角、肱二頭

【動作】

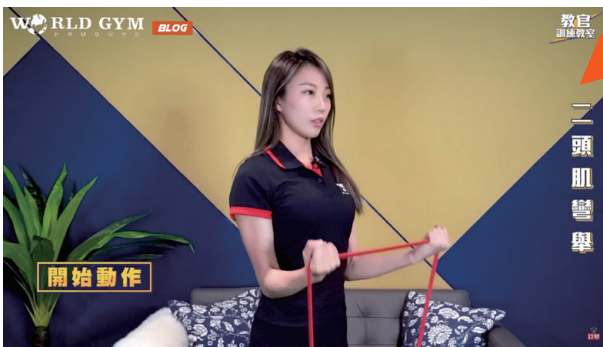
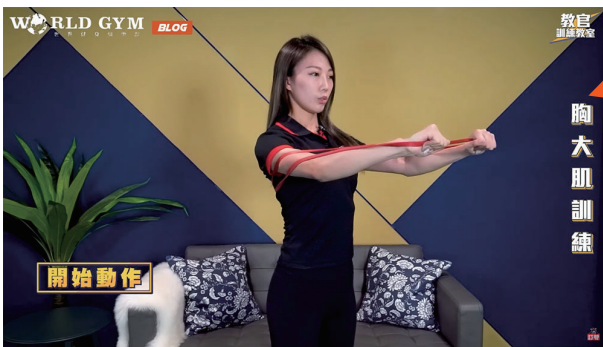
- 1、採站姿，雙手握住彈力帶，將彈力帶繞至背後，保持脊柱往上延伸。
- 2、保持核心穩定，雙手向前延伸時吐氣，但肘關節不鎖死；吸氣時將雙手放鬆回到胸前，一組做十至十五下，建議做三組。

二、彈力帶俯姿划船

訓練部位：闊背肌、大圓肌、肱二頭肌

【動作】

- 1、採站姿，雙手拉住彈力帶，將彈力帶踩在雙腳下方，保持良好體線，脊椎向上延伸，讓上身盡量平行於地面，並穩定核心。
- 2、雙手上拉，讓手肘超過身體高度，過程中保持肩膀穩定、不圓肩，一組做



圖片：World Gym 提供



弓箭步轉體

開始動作

十至十五下，建議做三組。

三、彈力帶二頭肌彎舉

訓練部位：肱二頭肌

【動作】

1、採站姿，雙手拉住彈力帶，將彈力帶踩在雙腳下方，彈力帶拉至胸前作預備位置，保持良好

體線、不圓肩駝背、收下顎。

2、上臂保持不動，雙手由下往上彎舉，一組做十至十五下，建議做三組。

注意：彈力帶需保持張力，才有阻力訓練效果。

四、彈力帶弓箭步 Lunge

訓練部位：臀大肌、腿後腱肌群、股四頭肌、腓腸肌、比目魚肌

【動作】

1、兩腳一前一後，前腳踩住彈力帶，雙手握住彈力帶兩端，可將彈力帶纏繞雙手增加強度。

2、保持核心穩定，下蹲時，雙腳膝關節、踝關節呈九十度，一組做十至十五下，做完換邊，建議做三組。

五、彈力帶弓箭步轉體

訓練部位：臀大肌、腿後腱肌群、股四頭肌、腓腸肌、比目魚肌、核心肌群

【動作】

1、雙手握住彈力帶兩端，保持彈力帶張力。

2、右腳往前跨步，雙腳膝關節、踝關節呈九十度，稍做停留，身體向右旋轉，回復位置後，回到站姿，換邊。

3、一組做十至十五下，建議做三組。

✕ 教官特別提醒，選擇自己適合的彈力帶強度，居家運動同時，要注意身體的體線、力線以及角度是否正確，如果身體感到不適，請停止動作並適當休息；在家防疫期間，請保持運動習慣，並均衡飲食，養成良好生活作息，才能打造強健身體、增強免疫力，遠離病毒。



居家必學五招
運動彈力帶

沒有健身器材用毛巾也行

孩子停課在家精力好旺盛，不能出門

消耗精力，家長可以在家規劃運動菜單，能幫助孩子強健體魄之外，還能讓家長有些許的喘息時間。家裡沒有健身器材、彈力帶？沒關係，只要拿起隨手可得的毛巾，一樣可以變出很多訓練菜單，✕ 教官分享五個動作，不管是跟家人、情人、小孩，或是自己一個人，都可以利用隨手可得的毛巾來訓練肌耐力，快拿著毛巾一起動一動！

一、雙人毛巾深蹲

【動作】

1、兩人面向彼此，各抓毛巾一端，雙腳打開，與髖同寬，膝蓋及腳尖朝同方向。

2、臀肌夾緊，吸氣向下蹲，蹲至大腿與地面平行，吐氣向上，回復動作。

注意：在進



雙人毛巾深蹲

行雙人深蹲時，切勿突然將毛巾放手，另一端的人極有可能會因此受傷。

二、毛巾弓箭步轉體

【動作】

- 1、預備姿勢，單腳往前跨步，後腳腳跟踮起，骨盆朝前腳方向不歪斜。確定蹲下時大腿與膝關節、踝關節呈二個九十度。

- 2、雙手伸直，緊拉毛巾兩側，感覺闊背肌出力；右腳向前跨步同時下蹲，身體向右旋轉。

- 3、吐氣回復動作，再換腳重複動作。

三、毛巾倒V捲腹



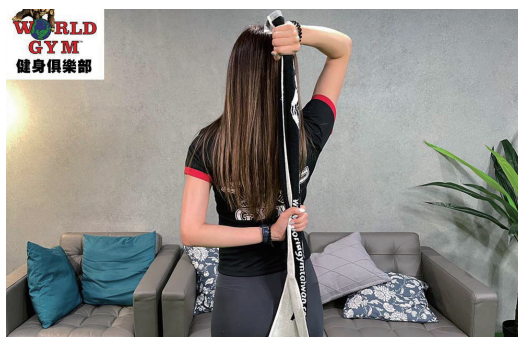
弓箭步轉體



倒V捲腹



雙人低拉划船



三頭肌伸展

【動作】

- 1、於光滑地面，預備姿勢，採棒式動作，雙腳踩在毛巾中段上，直臂撐地。

- 2、腹部出力，臀部上提使身體呈現

「倒V字」，回復動作。

四、毛巾雙人低拉划船

【動作】

- 1、採高跪姿，兩人面向彼此，兩人單手緊握毛巾兩側，兩人輪流將毛巾拉回靠近身體。

- 2、拉毛巾時，保持闊背張力，一邊拉十至十五下，換邊動作。

五、毛巾三頭肌伸展

【動作】

- 1、右手握住毛巾捲的一端，右臂伸向天花板，彎曲手肘，左手後彎至身後，並抓住毛巾捲的下端。

- 2、左手下拉提供阻力，右手同時將毛巾向上拉，動作時避免拱腰。

利用家裡都有的毛巾，也可以做出多樣化的訓練菜單，像是深蹲、弓箭步；等，會使用到膝關節的動作，如果本身下蹲時會痛，可以採取較緩和的動作，還是要依照個人的身體狀況來做調整。一系列「World Gym 陪你在運動」影片可上其官方粉絲團查詢。