

## 鍛鍊肌肉小貼士

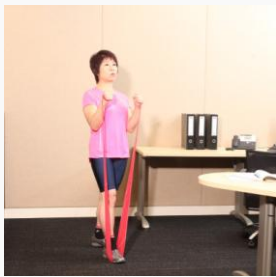
上幾期的健康通訊為大家介紹過什麼是肌肉強化運動，以及一些可以在辦公室鍛鍊肌肉的動作和相關用具，你有沒有把握時間鍛鍊肌肉、享受肌肉強化運動帶來的好處呢？為了讓大家更有效地鍛鍊肌肉，今期會給你四項小貼士，教你如何減低運動時受傷的機會：

### 貼士一：做熱身運動

基本上，做任何運動前都應該做熱身或伸展運動，做肌肉強化運動前也不例外。這確保身體能從靜止狀態慢慢過渡至運動狀態，以增強運動表現、減少受傷機會和加速復原。切勿因辦公室的設置限制而忽略了熱身和伸展運動。



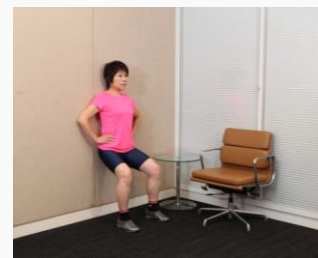
### 貼士二：注意呼吸



不少人在用力的時候都會閉氣，感覺能把氣力集中起來。其實在做肌肉強化運動時，正確的呼吸方法應為用力時呼氣，放鬆時吸氣。請注意，不正確的呼吸可能會引致頭暈，甚至昏厥。另外，在辦公室做這類運動時應選擇空氣流通的地方，確保呼吸暢順。

### 貼士三：避免過分彎曲腰部

不論在做提舉、伸展或拉扯等動作時，保持正確的姿勢是十分重要的。負重時，例如握着重物或利用橡筋帶做運動時，身體應保持平衡，腰部保持挺直，減低對腰部構成的壓力和受傷的風險。雖然辦公室的物件看似細小，但由於肌肉強化運動都是負重的運動，為免受傷，正確姿勢和腰部動作還是需要留意的。



### 貼士四：做足安全措施



在辦公室做肌肉強化運動時，可留意以下各點：

- 清除附近的雜物，確保有足夠的空間
- 選擇配戴合適的護具，如護肘、護膝等
- 與朋儕結伴做運動，互相照應
- 避免進行太高強度（高負重）的肌肉強化運動
- 了解急救箱的位置，以備不時之需