



可在辦公室進行的簡單肌肉鍛鍊 (上)

上期體能活動資訊簡介了什麼是肌肉強化運動，今次將會為大家介紹一些可在辦公室進行的簡單肌肉鍛鍊。在做肌肉鍛鍊運動之前，應先細讀以下的建議：

- 循序漸進，從較適中的活動量開始，慢慢過渡至較大力量負荷的目標，以減低骨骼和肌肉受傷的風險
- 由淺入深，針對身體各主要肌群進行鍛鍊，包括胸部、肩膊、臀部、大腿等等
- 每星期鍛鍊各主要肌群 2 至 3 個非連續天
- 每組動作重複 8 - 12 次

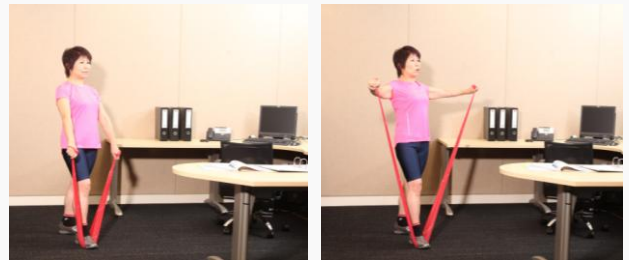
想達到建議的肌肉活動量水平，在辦公室都可以！以下是一些可以在辦公室做的簡易進行的肌肉鍛鍊，看看哪種較適合你。如你是運動功能受限的人士，如某些長期病患者或傷健人士，在進行肌肉強化運動前最好先請教你的家庭醫生或諮詢專業人士的意見。

肩膀

坐式：橡筋帶肩上推



橡筋帶肩前平舉



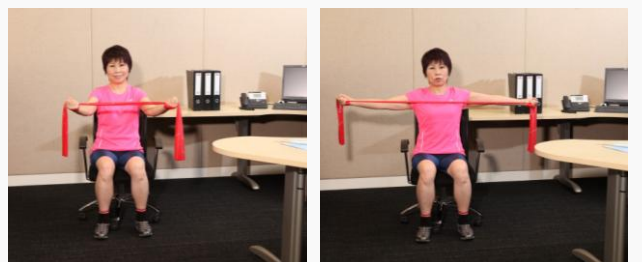
手臂

橡筋帶向上拉時臂屈



背部

坐式：橡筋帶向兩邊拉



以上都是一些可以在辦公室進行的肌肉強化運動，所需器材只消一條橡筋帶，既易用又方便收藏；另外還可提起像罐頭、書本或瓶裝水等這些常見的重物，甚至利用身體重量鍛鍊肌肉。下期將會繼續介紹其他主要肌群的訓練動作。