

居家運動 好 VS. 不好

環安衛中心衛生保健組 施美錦編制

一、前言：

新冠肺炎疫情已持續 2 年多了，多數民眾因長期無法外出走動或運動，再加上久坐，體能和肌力在不知不覺之間就流失了。在家該做哪些訓練？如何維持規律而適度的運動，才能保持基本體力與身體機能，同時減少心理衝擊。

二、適合在家做的徒手基礎運動 (1)

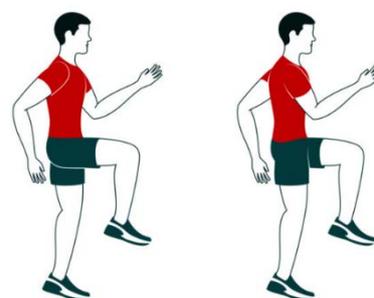
對成年人來說，有計畫性的有氧運動可鍛鍊心肺功能，強化心臟肌肉收縮能力，增加血液輸送氧氣量，加速全身血液循環；依照年齡和體能差異，每個人的有效心跳率都不同，可以用「220 減去年齡、再乘以 0.8 到 0.6」即可。無氧運動的重訓則增加肌肉強度，提高基礎代謝率，增強燃脂效果，還能幫助人體分泌生長荷爾蒙，避免老化。

(一) 有氧運動：

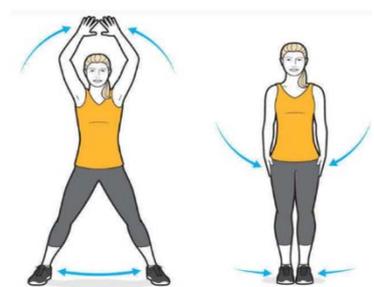
原地舉臂踏步 1 分鐘後，再換做原地抬膝小跑步、分腿跳。可依個人狀況調整時間長度。若擔心重心不穩，可單手扶靠椅子或牆壁。



圖一 左右踏步手上舉(1)



圖二 抬膝跑(6)



圖三 開合跳(2)

·走：用 1 拍速度左右踏步，4 拍速度向上舉臂同時吸氣，手臂往後擺時吐氣，為了讓氣力能更深層利用，以 4 拍速度換氣。(圖一)

·跑：抬膝跑步時，膝蓋抬高，以 2 拍速度換氣。(圖二)

·跳：開合分腿跳，膝蓋併靠微彎，跳起時雙腳打開，以 2 拍速度換氣。謹記跳躍的時候膝蓋微微彎曲，可以減少對關節的壓力。(圖三)

(二) 呼吸訓練：

配合腹式呼吸，雙手握拳快速向外滾動，由上而下彎蹲，以 4 拍完成動作，再由下而上也是 4 拍，滾動 2 到 4 次。接著雙拳改由向內方向，重複上述動作。呼氣時小腹向內緊縮，同時縮肛，帶動血液循環將養分輸往各個肌群。(圖四)



圖四 縮腹滾動雙拳(1)

(三)增強腿部肌力：扶椅弓腿

雙腿併靠站穩，雙膝放鬆大腿夾緊，挺胸雙手扶椅，收腹挺背，眼看前方，左腿大步前跨，背脊打直站穩，緩緩使左大腿及骨盆向前推壓，同時右腿肌向後延伸，用 8 秒速度完成，再漸漸增強集中力，停住收縮用力 12~15 秒，反覆 2~4 回。之後換腿操作。



圖五 扶椅弓腿(1)

三、在家運動容易產生運動傷害的原因(3)

居家防疫帶起居家運動風潮，不少人開始跟著影片或 App 動了起來，跑步機、瑜伽、深蹲都是居家運動常做的項目。而原本就有運動習慣的人，不想中斷運動習慣，會自己找方法鍛鍊，不過，或許因為家裡環境和他們平常習慣的健身房或戶外不同，身邊又沒有教練指導，因此受傷風險增加。

(一)容易產生運動傷害的原因：(3)

·身體不適應新動作

例如：跑步機跑步，不像戶外有上下坡或轉彎，重複使用同一個肌群和關節，因此容易造成疲勞性的傷害。

·想趁機多鍛鍊，練到受傷

在家時間變多，原本就在家健身的他增加了深蹲組數，結果增加太快，從 5 組一次加到 8 組，結果膝蓋、髖關節都受傷。

(二)居家常做但也容易受傷的運動：(3)

·伏地挺身：過度訓練會造成肩膀和肩胛骨、二頭肌和手腕受傷。

·仰臥起坐：仰臥起坐的姿勢若不正確，容易造成腰和脖子受傷。

·波比跳：這類跳躍的動作容易造成膝蓋髕骨疼痛、關節拉傷和小腿肌疼痛。

·瑜伽：跟著影片或照片示範者，會過度拉筋、劈腿、倒立等，導致肩、髖、膝蓋、腰椎下背受傷，加上家中環境不比教室安全，風險更大。

四、如何降低居家運動的風險

(一)居家運動應先降級練習更安全(1)

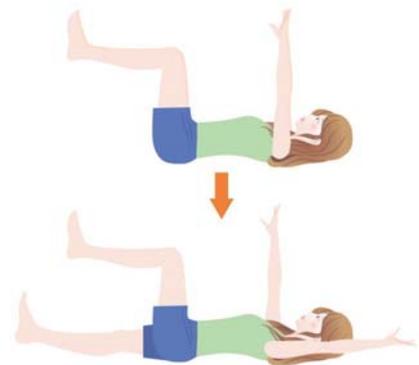
在家看影片運動，看似方便，但沒有掌握原則就容易受傷，不比在健身房或教室來的安全，所以，不論是否有基礎，都建議先稍微降階練習、保持練習頻率，等適應線上模式再循序漸進增加強度與頻率。

·先避免跳躍動作(3)

初學者避免從跳躍式的動作入門，而是先從徒手深蹲或是箱上深蹲開始，箱上深蹲是在身體後面放一個箱子或椅子，控制自己蹲下的幅度，如果有不舒服就停止。

·用替代動作來訓練(4)

例如：仰臥起坐，姿勢不對容易受傷，建議可採「死蟲式」(deadbug)來訓練腹肌。仰躺在地，兩手伸向天花板，雙腳成 90 度彎曲立起。接著，一腳伸直後，緩緩復原，左右交替。(圖六)



圖六 死蟲式

·漸進性，慢慢增加組數和強度(3)

從最基本的 1~3 組做起，再每週增加運動量，「上肢運動每週增加的量約 5~10%，下肢則是 10~20%」；但要注意，一次只增加一個變項，例如：跑步機只變更時間，坡度和速度先不要變。

·了解退階動作或使用器材輔助(3)

例如若做完伏地挺身手腕會痛，可以退一步扶著椅背，手臂和椅子成 45 度，手腕壓力就不會這麼大。

(二)如果真的受傷了怎麼辦？(5)

基本的處理原則是 PRICE：

- 保護 (Protect)、休息 (Rest)**：保護患部、減少受傷部位的活動以免惡化傷勢。
- 冰敷 (Ice)**：冰敷能讓局部的血管收縮、減少代謝及消腫止痛。
- 壓迫 (Compression)**：如果許可，可用彈性繃帶包紮壓迫，可以幫助固定及消腫。
- 抬高 (Elevation)**：幫助血液回流，可幫助消腫。

受傷絕對就停止運動，如果是下肢受傷，可以改訓練上半身，以此類推。「有持續活動，復原速度絕對比都不動快」，如果這些都做了但腫痛持續 1 個月，還是要就醫檢查。

四、結語

世界衛生組織建議兒童及青少年每天應累計至少 60 分鐘中等費力身體活動，成人每週則應累計至少 150 分鐘；活動能力較差的老年人每週至少應有 3 天進行增強平衡能力和預防跌倒的活動。(7)

因應落實防疫，避免人流移動而增加疫病傳播風險，居家時間增加已成為生活新常態，因此，居家主動、正確健身，注意運動空間通風、出汗後保暖、適時補充水分及注意安全，維持、促進身心健康，以更好的健康狀態共同抗擊疫情。

五、參考資料

- 1.張淑芬/大人社團(2021/06/17)小心體能流失 健身老師這麼做：強化心肺、鍛鍊肌力，防疫兼保身材
<https://club.commonhealth.com.tw/article/3366?from=search>

- 2.每天一組開合跳，除了暴瘦下來，你還會收獲什麼好處？
<http://www.jianshenrun.com/archives/84077>
- 3.陳蔚承/康健編輯部(2021/06/11)居家運動傷害多，肌肉痠痛、膝蓋受傷…專家提供 4 項建議
<https://www.commonhealth.com.tw/article/84417>
- 4.早安健康(2021/12/30)冬天容易痛風原因不只天冷吃火鍋！躺著左右 10 下就能降尿酸防痛風
<https://www.edh.tw/article/29534/2>
- 5.陳蔚承/康健編輯部(2021/06/22)居家運動影片該怎麼選？受傷怎麼辦？專家提供 5 原則
<https://www.commonhealth.com.tw/article/84479?from=search>
- 6.圖 <https://www.52112.com/pic/405747.html>
- 7.衛生福利部國民健康署(2020/02/07)健康防疫更有效 居家運動三妙招
<https://www.mohw.gov.tw/cp-4635-51393-1.html>
- 8.江研壹/Web only (2020/05/15)核心肌群很重要但你的訓練方式做對沒？
<https://www.commonhealth.com.tw/blog/3615?from=search>
- 9.何宇庭(2021/09/22)深蹲正確姿勢 5 步驟、避開 3 大錯誤，新手也不怕傷膝蓋！
<https://health010.tw/posts/workout-01-anaerobic-exercise-lose-weight-sports-injury>
- 10.運動視界編輯(2020/03/24)50 組在家徒手健身計畫 在家也能輕鬆練！10 招腿部訓練
<https://www.sportsv.net/articles/72731>