



早前疫情令居家防疫帶起居家運動風潮，不少人開始跟着影片或App動起來，即使現在疫情放緩，但不少人已培養了在家運動的習慣。而跑步機、瑜伽、深蹲都是居家運動常做的項目。不過，或許因為家中環境和平常習慣的健身室或戶外不同，身邊又沒有教練指導，因此增加了受傷風險。要慎防居家運動受傷，必須注意一些事項。

居家運動 · 慎防受傷

4招 避免運動受傷

居家運動看似方便，但沒有掌握好一些原則就容易受傷，不要期待在家做瑜伽的強度可以跟在教室一樣，在家沒有人監督，環境也不一樣，所以強度要降低。專家們建議，居家運動可以做到4項事情來降低風險：

1. 先避免跳躍動作

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。一開始先從15分鐘開始，每天增加5分鐘，如果有不舒服就需要停止。

2. 用替代動作來訓練

例如仰卧起坐，姿勢不對容易受傷，建議可以採用「死蟲式」來訓練腹肌。和相對較激烈且動作易錯的動作比起來，「死蟲式」更適合初學者來幫助喚醒肌群。如練腹肌，「死蟲式」動作除了加強肌力，還因為腰部緊靠地面，更能減少訓練中體重帶來的負擔，可以說是最天然的護腰大法。如果是深蹲，家中沒有足夠的重量練習，那麼可以替換成單腳深蹲。

3. 漸進性加組數及強度

從最基本的1至3組做起，再每周增加運動量，上肢運動每周增加的量約5至10%，下肢則是10至20%。例如跑步機，本周總共跑了100分鐘，如果沒有任何不舒服，那麼下周就可以最多跑120分鐘。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；深蹲可能是組數增加但重量不變。

4. 或使用器材輔助

以伏地挺身為例，若做完手腕會痛，建議可以退一步扶住椅背，手臂和椅子成45度，手腕壓力就不會這麼大。或是利用伏地挺身架，都可以降低手腕壓力。



推薦居家運動器材

居家健身器材眾多，讓人不知道該買哪些、如何購買。買器材前要冷靜思考自己要訓練哪些部位，訓練目標是購買器材最重要的依據。如果是練肌力，需要重訓器材如啞鈴、槓鈴和健身椅，有氧運動則是壺鈴和彈力帶，都是不佔空間的器材。

例如訓練肌力，最實用的就是健身椅搭配啞鈴，只要這兩樣就能做很多種肌力訓練，空間大小大約3.3平方公尺即

可，有些健身椅還可以摺疊收納，更省空間。除了傳統圓柱形的啞鈴，也可以購買三角啞鈴，可以練肌肉，還可以用伏地挺身的方式訓練核心肌群，較傳統啞鈴用途多，但缺點是無法像傳統啞鈴利用更換槓片的方式調整重量。

另外，一定要買地墊，不論是一般或專業的吸震地墊，墊着都可以不讓器材傷到地板裝潢，如果是跑步機更可以降低對樓下鄰居的干擾。

居家運動之所以容易受傷，原因包括身體不適應新動作，以及大部分人想趁機多鍛煉而練到受傷。當中跑步機也容易造成傷害，很多人原本都在戶外慢跑，結果在家中跑跑步機，跑到膝蓋受傷。由於跑步機與一般跑步不同，跑步機跑步時，較常是腳掌前半部先着地，因此前足肌腱炎的人不適合跑步機，且膝蓋彎曲角度比一般跑步大。用跑步機，重心會放在膝蓋前側，因此膝蓋前方的髌骨壓力較大，容易磨損髌骨軟骨。加上跑步機跑步，不像戶外有上下坡或轉彎，因此重複使用同一個肌群和關節，容易造成疲勞性的傷害。

增多鍛煉有反效果

另外，亦有原本就在家健身的人增加了深蹲組數，結果增加得太快，從5組一次加到8組，最終令到膝蓋、髌關節都受傷。另外，3個居家常做但也容易受傷的運動，包括伏地挺身：過度訓練會造成肩膀和肩胛骨、二頭肌和手腕受傷；仰卧起坐：許多人要練腹肌，第一個會先想到仰卧起坐，而仰卧起坐的姿勢若不正確，容易造成腰和頸部受傷；波比跳：這類跳躍的動作容易造成膝蓋髌骨疼痛、關節拉傷和小腿肌疼痛。