

拜日式瑜伽

拜日式瑜伽是非常理想的15分鐘運動，又不會為關節和肌肉帶來太大負擔，可接連做多組動作，並因應自己的能力循序漸進，增加運動的難度和速度。這些瑜伽動作不僅能提升身體的柔軟度，還有助減壓，強化心肺功能。大家可透過網上或堂上學習，便能輕鬆掌握箇中技巧。

全身高強度間歇訓練(HIIT)

HIIT是一種混合短時間高強度運動和短暫小休、兩者交替進行的運動模式，是功效最顯著的15分鐘運動。它比一般傳統帶氧運動更有效減肥、強化體能和促進心臟健康，而且所需時間更短，因此大受運動愛好者歡迎。完成HIIT運動後，其燃燒脂肪和消耗能量的新陳代謝功能仍可維持數小時。其中一個HIIT的做法是交替進行60秒高強度運動，然後進行60秒動態休息，代表身體仍在活動中，而不是靜止不動，且可在運動期間加入多種動作，例如深蹲、跳箱、開合跳、提膝、弓箭步交互跳、衝刺動作，還有備受歡迎的波比跳。

午間冥想

非傳統小運動的冥想其實對身心大有裨益，並且能有效舒緩壓力。早上繁忙的工作可能會讓人精神疲憊，利用午餐時間花10或15分鐘冥想，可以讓你暫時放下煩憂、放鬆緊繃的神經，煥發精神，為下半年注入正能量。坊間有

不少提供引導式冥想功能的應用程式，可讓你輕鬆掌握冥想方法。冥想過後，你的心情會感到分外舒暢，元氣滿滿，下半天的繁重工作頓然應付自如，效果之佳，可能令你意想不到。

帶氧運動

帶氧運動除了能讓身體釋出大量令人愉悅的安多酚腦分泌，更有助改善心臟健康並降低血壓。它跟其他體能訓練不同之處，就是不用在指定時間做運動，讓你可靈活安排日程。即使遲了起床，來不及在上班前到健身中心做運動，也可在下班後來個15分鐘運動，同樣收強身健體之效。大家可以嘗試15分鐘的慢跑或騎單車。

晚間肌力訓練

如果你想為15分鐘運動增添難度，可預備一對啞鈴試試肌力訓練。你可在舒適的家中進行訓練，並集中鍛煉上半身、下半身和腰腹力量。顧名思義，肌力訓練有助增強肌肉力量和增加淨肌肉量，它更有助於促進新陳代謝，減少做其他運動時受傷的機會。肌肉的力量、柔軟度和耐力於傍晚時分表現最好，如果想充分發揮肌力訓練的效果，不妨在這段時間進行，並加入啞鈴深蹲和啞鈴硬舉等全身運動，付出的努力會事半功倍。

健走

健走的好處多不勝數，是理想的15分鐘運動，不但可以預防及改善心血管疾病、糖尿病，還能大幅提升工作上的生產力及效率。對於沒有運動習慣的人來說，健走是很好的入門運動，只要穿着簡便上衣及運動鞋便可以實行。健走前5分鐘內，用緩慢的步伐讓自己暖身。接着，稍快的小步伐可以燃燒更多卡路里，嘗試維持這種速度走10至15分鐘。



15分鐘運動

省時健體法

■ 冥想有效舒緩工作壓力。



運動小知識

15分鐘運動的好處？

European Heart Journal於2022年10月發布一項於英國進行的研究證實，每日只需花15至20分鐘進行中等強度的帶氧運動，就能顯著減低心血管疾病的風險。該研究追蹤72,000位中年人士長達7年，發現每日進行短時間的中強度運動甚至可延長3年壽命。

起床後可以立刻運動嗎？

不少人會在上班前把握時間做運動，但其實起床後血壓很容易上升，立刻做運動會提升患上心肌梗塞、腦梗塞的風險。特別是血壓較高的人就要留意，應起床後最少1小時才開始做運動。

應該空肚/食飽做運動嗎？

相信大家都知道吃飽後做運動容易引起消化不良及胃痛；原因是胃部所需用的能量都用於於運動肌肉，讓腸胃消化遲緩。若空肚做運動，雖然容易燃燒脂肪，不過同時體內氨基酸和糖分亦會不足，身體會從肌肉分解、提取能量，讓肌肉量也減少，令努力白費。所以醫生建議在進食後2小時，讓腸胃稍微消化後才是最佳運動時間。

