

運動強身健體，有益身心，不過仍有不少人會因不同理由，難以實踐定期運動的習慣。若閣下只是騰不出時間、或者未能持之以恆，不妨由以下數個簡單而有效的小運動開始，別小看這小小的運動，其實它能助你改善體力、促進心臟和精神健康，而且只係花你15分鐘時間鍛煉體能，有空就掙起心肝試試吧！



### 踏出第一步 由步行開始

- 起步時，應該做應付得來的運動，然後再想辦法增加運動量。
  - 如果已經很久沒有做運動，應循序漸進，先做較輕鬆的運動。
  - 在數個星期甚至數個月之後，才開始增加時間或次數。
- 建議：**步行是很好的運動。在最初的數個星期，試試每周選定數日，每日步行最少10分鐘。

### 體能活動 融入生活

- 勤做家務，例如抹窗、掃地和吸塵。
  - 視乎情況，不妨提早下車步行往返工作地點。
  - 飯後宜出外散步，相當於進行步行運動。
  - 選擇動態和戶外消閒活動，例如跳舞、打球、游泳和遠足等。
  - 以行樓梯取代坐升降機。
- 建議：**適應了先前訂立的運動計劃後，如想令身體更加健康，應多做一點帶氧體能活動。嘗試增加中等強度體能活動的時間，由每星期150分鐘增加至300分鐘或以上。這個活動量可以進一步減低患癌風險。

### 循序漸進 再做多點

- 當如願實現運動目標後，再來就可以增加運動量包括時間和次數。
- **提升時間：**若現在是每星期3次，每次步行30分鐘，可考慮把每次步行的時間增加至50分鐘，但維持每星期3次的活動次數。
  - **增加次數：**若現在已每星期3天，每天花25分鐘踏健身單車？試試更頻密地踏單車吧！不妨增加至每星期6天而維持每天25分鐘踏單車的時間。
  - **強健肌肉：**還想擁有更強健的肌肉？如每星期已有兩天肌肉強化的活動，可嘗試增加到3天。

## 15分鐘小運動 朝早到睡前

### 早上練習 瑜伽拜日式

一早起床，練習一連串基本瑜伽動作能令你神清氣爽，精神飽滿地迎接新一天的來臨。其中拜日式就包含12組式子，能喚醒你的身體，又不會為你的關節和肌肉帶來太大負擔。你可透過網上或堂上學習，便能輕鬆掌握箇中技巧。拜日式是非常理想的15分鐘運動，你可接連做多組式子，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，還能助你減壓，強化心肺功能。

### HIIT 功效最顯著

全高强度間歇訓練 (HIIT) 是一種混合短時間高强度運動和短暫小休，兩者交替進行的運動模式，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，因此大受歡迎。再者，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，令它成為功效最顯著的15分鐘運動。

其中一個HIIT的做法是交替進行60秒高强度運動，然後進行60秒動態休息，即你仍活動身體，而不是靜止不動。你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 分外舒暢

乍聽之下，冥想未必是你馬上聯想到的小運動，不過其實它對身心大有裨益，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，利用午飯時間花10或15分鐘冥想，可以讓你暫時放下煩憂、放鬆緊繃的神經線，發精神，為下午注入正能量。

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 效果不俗

帶氧運動除了能讓身體釋放出大量安多酚，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。即使你晚了起床，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，同樣收強健身體之效。

15分鐘的慢跑或踏單車效果不俗，至於快步走更是理想的帶氧運動。快步走的速度介乎散步與跑步之間，你可能有點喘不過氣來，但仍能跟別人聊天，因此被視為較容易融入生活的帶氧運動。

### 傍晚練大隻 最啱舉啞鈴

若果你想為15分鐘運動增添難度，可預備一對啞鈴試試練大隻。你可在家中進行，並集中鍛煉上下半身和腰腹力量。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，減少在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，讓你付出的努力事半功倍。

