椅上運動最啱白領

關心自己的身體健康。不妨有空檔即活動筋骨，動，幫你放鬆僵硬肌肉，小編精選以下數項椅子運做些簡單的椅子運動。其實即使在辦公室，也可以運動習慣，避免久坐。必須要養成良好的導致不同程度的腰酸背痛，因此白領就要經常坐，一坐就是一天，缺乏運動鍛煉，久坐不動對身體傷害極大，偏偏都市人尤其是

輔助單腿蹲 考驗平衡感❶

透過單腿深蹲的動作，考驗你的平衡感與核心力量。

好處：能鍛煉到股四頭肌及臀大肌。

步驟：

■從站姿開始，其中一隻腳微微抬離地面，雙手前伸保持平衡，接着另一隻腳下蹲，臀部慢慢靠向椅子，輕坐一秒後回復站姿。

■過程中應保持核心用力，若起身時有困難，可以稍微向後搖動，借助身體的力量站起。

頻率：一組10下，雙腳輪替各做3組。

下斜式伏地挺身 任意調整難度❷

「下斜式伏地挺身」是經典的伏地挺身變化式，藉由椅子的輔助，將身體架高，能更有效鍛煉到手臂、肩膀及胸肌。

好處：可以任意調整難度，而且不需要器材、不須要上健身房。

步驟：

■首先以平板姿勢開始，雙腳立於椅子上方，雙手放在肩膀下方，彎曲肘部並將胸部靠近地板，如同一般的伏地挺身，記得要收緊核心並保持背部平坦。

■可根據椅子高度的不同，運動的難度也相對應的變化，找到適合自己的鍛煉高度很重要，並以「重質不重量」為原則訓練。

頻率：採EMOM即「Every Minute on the Minute」的方式，計時5分鐘，每1分鐘開始做10至15下，然後用剩餘的時間休息。

椅子撐體 強化手臂❸

椅子撐體讓你運用自身重量作為阻力鍛煉三頭肌，前提是姿勢要正確。

好處：藉由撐體，你的手臂將獲得絕佳的強化。

步驟：

■首先坐在椅子邊緣，雙手置於臀部兩側，將自身體重轉移到手上，雙腳前伸，臀部抬離椅子，手臂出力使全身降低，到達低點時停留2秒，再慢慢回到起始位置。

■過程中要保持節奏緩慢且穩定，想提升難度，可以試着將雙腳往前伸一點。

頻率：一組12下，共做3組。

保加利亞分腿蹲 發展臀腿肌力❹

健身不可或缺的「保加利亞分腿蹲」能鍛煉股四頭肌，使下肢肌群得到強化，連帶訓練到腹部肌群，而且只要有椅子就能做。

好處：可以減少脊椎壓力，在腿部肌肉上施加負荷，發展臀腿部肌力。

步驟：

■首先背對站在椅子前方，一隻腿向後伸，腳尖放在椅子上，彎曲前腳膝蓋並保持挺胸，使大腿與地面平行。

■過程中保持核心縮緊並穩定身體，同時避免後腳膝蓋撞到地上，姿勢才正確。

頻率：一組12下，雙腿輪替各做3組。

仰卧抬腿 不傷背部❺

藉由抬高雙腿的動作，你將會感受到腹直肌被鍛煉，核心肌群也變得更加有力量。

好處：卧着做不會傷害你的背部，又可強化核心及腹部肌群。

步驟：

■在椅子前呈仰卧姿勢，將手臂舉過頭頂抓住椅子前面兩隻腳（若椅子太輕則可用重物壓住），出力抬起雙腿，與地板保持垂直。

■於頂端停留數秒後，再慢慢下降回到起始位置。過程中要以核心力量支撐，保護你的下背部。

頻率：一組10下，共做3組。

架高單腿臀橋式 令身形更靚❻

結合椅子健身及臀橋式，利用抬高的單腿加強你的臀部肌群。

好處：除了強化臀肌功能，也能雕塑外觀，令你身形更靚。

步驟：

■先躺在地面上，一隻腳的後跟放在椅子上，雙手置於身體兩側保持平衡，伸直另一隻腿使雙腿平行，收緊核心。

■臀部及腿部出力向上抬起臀部並停留數秒，感受其完全伸展，再慢慢下降回到起始位置。

頻率：一組10下，共做3組。

養成習慣 持之以恒

如何持之以恒做運動？以下數個做運動法則，讓大家建立起做運動的習慣。

■**自己喜歡：**選擇自己喜愛的運動才容易養成習慣，持之以恒。

■**結伴同行：**與家人或朋友一起運動，互相鼓勵，互相監督，成功機會更大。

■**教練在旁：**參加運動訓練班，在教練及同學的參與下，更易堅持繼續參與課堂。

■**融入生活：**將運動時間編定到生活中，例如上班前或下班後等。

■**製造不方便：**例如提早兩個站落車，然後步行到目的地，令你不知不覺增加運動量。

■**激勵自己：**利用比賽當作練習目標，例如參加渣馬以激勵自己持續跑步。

■**獎勵自己：**在達到一個目標時，獎勵自己，這樣便會更有動力堅持下去。