



香港青年協會
the hongkong federation of youth groups

全健抗疫之運動篇 Exercise Wellness

受肺炎疫情影响，醫管局建議市民減少外出，但仍有不少朋友到戶外或健身室運動及健身。今次等背包仔同大家分享在戶外及公眾健身室做運動時必須注意的衛生和禮儀！

青協全健思維中心

疫情關懷專區：

wmc.hkfyg.org.hk/cal14cave

媒體素養網：

medialiteracy.hk



預防勝於治療，有效的衛生生活方式能降低感染風險。

背包仔運動實用指南

- 共用運動器械前應清潔留在器械上的汗水和分泌物，使用器械後以消毒液洗手清潔。
- 切勿在人煙稠密的地方運動。
- 切忌與他人共用毛巾、水杯、水瓶和其他個人衛生用品。
- 選擇購買密封式飲料。
- 在更衣室或泳池應穿拖鞋。

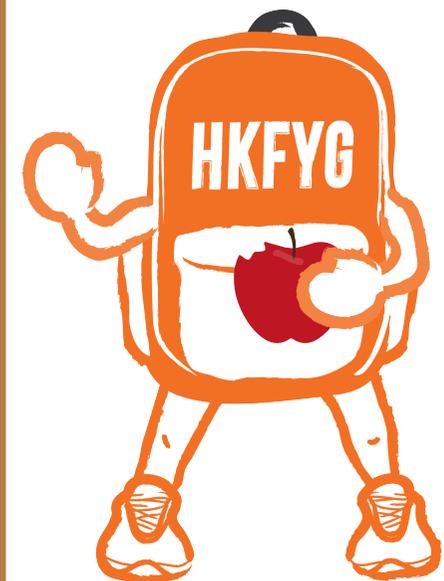




背包仔運動實用指南



- 在戶外環境、公眾地方運動時，盡量減少與他人接觸。
- 如患有呼吸道或胃腸道感染症狀時，請減少手部與口、鼻接觸，定期洗手。
- 隨身攜帶酒精洗手液。
- 避免節食和快速減肥。
- 在劇烈的長時間運動之前和期間，確保攝入足夠的碳水化合物。
- 確保足夠的飲食能量，攝入蛋白質和必需的微量營養素。
- 保持充足休息。



運動訓練6原則

1 獨特性

- 每項運動都有其獨特肌肉、關節運用及供應能量方式。



長距離跑相對不需要太大爆發力，反需耐力去完成該運動。



羽毛球需要急速轉向、扣球等肌肉運用及技巧，亦需要爆發力。

2 超負荷原則

- 訓練強度必須超過身體原先能負荷的水準。

單手舉啞鈴由4磅開始，如可輕鬆完成原來的訓練次數，便可漸進增至6磅。



運動訓練6原則

3 漸進及持續原則

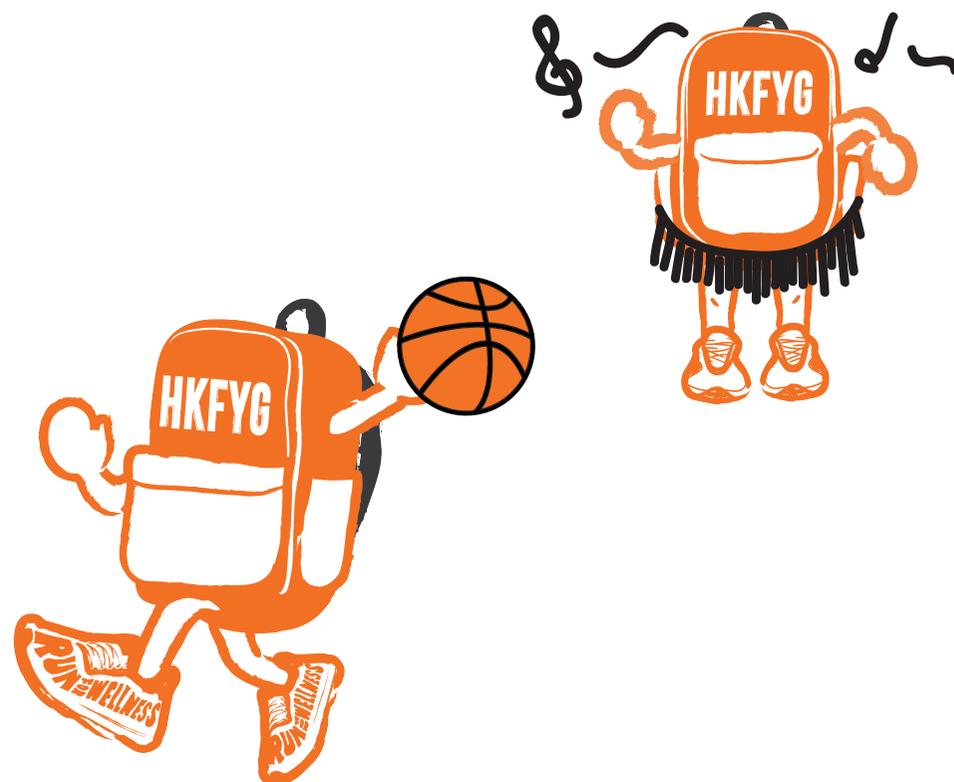
- 不論體能、肌力及技巧都應循序漸進。另外訓練一定要持之以恆，否則訓練的效果會逐漸消退。



Lv 2 → Lv 4 → Lv 6

4 均衡原則

- 身體每部分的肌肉都需平均發展，同時亦需兼顧身體的柔軟度。



運動訓練6原則

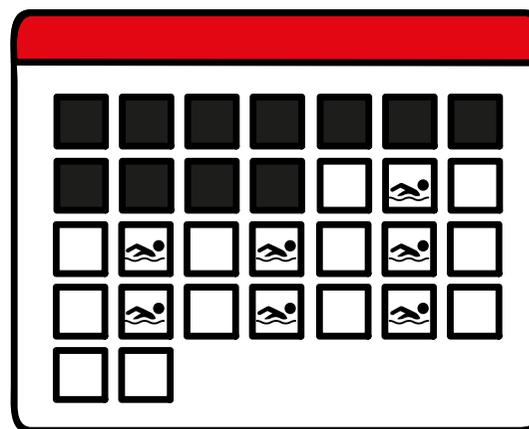
5 適時恢復原則

- 過度訓練會很容易受傷，要有適當的休息。



6 規劃原則

- 制定階段性的訓練，逐步達致訓練目的。



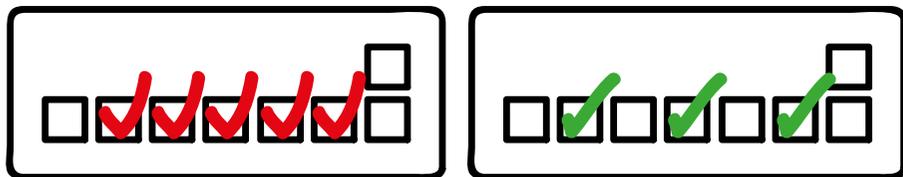
心肺耐力的運動處方FITT

背包仔同大家講解一下制訂運動訓練須知。

[Frequency 頻率]

一般以週為單位，每個人在一星期內訓練的次數也不同。

建議：每星期3至5次。



[Intensity 強度]

訓練要在足夠的負荷下進行，當中包括：負荷，組數及次數。

約最高心率的60-85%

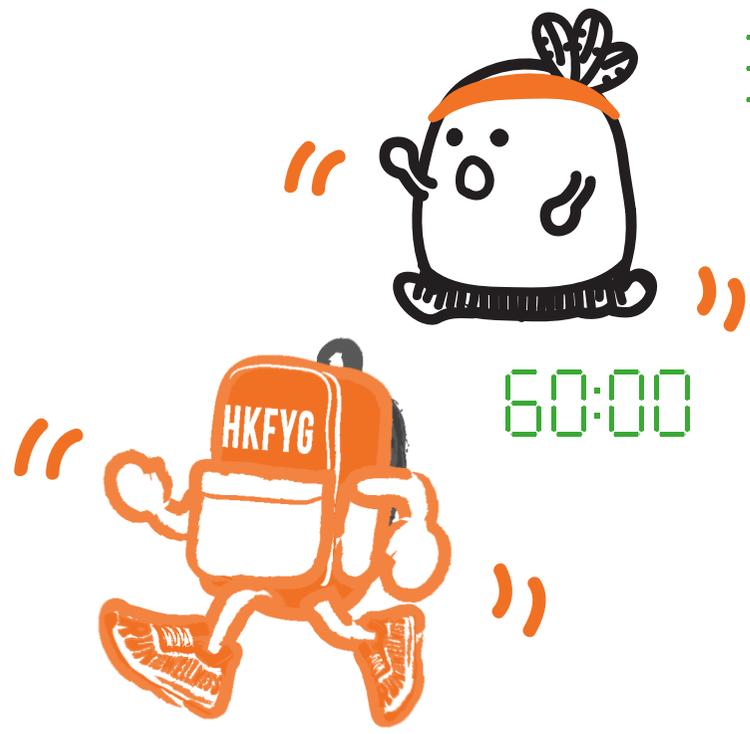


心肺耐力的運動處方FITT

[Time持續時間]

開始身體活動後所持續的時間。

每次連續 15 至 60 分鐘，不包括熱身。



[Type類型]

可分為：帶氧運動，肌肉強化活動，骨骼強化活動，柔軟度活動，平衡促進活動。

帶氧運動：跑步、步行、行山、游泳、跳舞、跳繩。



*背包仔提提大家：因應個人能力和健康狀況，每人的運動模式及FITT都有所不同。