

提升免疫力，一起「動」起來！

為提升全民防護力，共同對抗嚴重特殊傳染性肺炎（簡稱COVID-19）疫情，除了勤洗手、戴口罩，也需要適度運動、均衡飲食及避免熬夜，以維持健康生活。衛生福利部國民健康署提供民眾一套多層次循環運動教學影片，分別針對上肢、核心、下肢設計訓練動作，包括：後驅橢圓運動、坐式健身運動、前驅橢圓運動、斜板握推運動等4階段，在家只需換上輕便衣著及準備兩瓶礦泉水，運動6分鐘就可消耗約32卡熱量！為了您的健康，提醒您運動時以下三點須注意：

- 1.運動強度：選擇中等費力以上的身體活動（活動時仍可交談，但無法唱歌）。
- 2.運動時間：每次10分鐘，可以分段累計至每天30分鐘，每週能累積150分鐘以上更佳，可以降低罹患慢性病的風險及減少其他健康危害。
- 3.運動環境：注意運動空間通風、出汗後保暖及適時補充水分，保持體力、增強防護力。 MOHW

運動教學
影片線上看



提升防護力 我家就是健身房



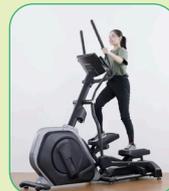
(一) 後驅橢圓機

左右手反覆前推，雙腳輪流輕踢臀部，1秒2步。



(二) 坐式健身車

左右手維持不動，雙膝輪流輕頂礦泉水。（可試試軀幹向後傾斜喔！）



(三) 前驅橢圓機

左右手反覆下推，雙腳腳跟輪流離開地板，腳尖不動。



(四) 斜板握推床-1

雙手平肩，處於水平位置，左右手反覆前後推，背部挺直不動。



(四) 斜板握推床-2

雙手置於大腿之上，雙掌平壓礦泉水，左右手同時反覆向後平拉，背部挺直，向後傾斜。



(四) 斜板握推床-3

雙手置於大腿之上，雙掌平壓礦泉水，左右手同時反覆向前平推，背部挺直，向前坐起。

樂分享投稿說明

徵稿主題：中秋呷健康
烤肉很科學

- 截稿日期：2020年8月5日。
- 投稿信箱 enews@mohwpaper.tw
一經採用，於出刊後1個月內核付稿費（稿費以每篇450元600字計）
- 其他投稿注意事項，請見衛福季刊官網首頁。

