

保持健康

宅 在家里和遵守社交距离令是否意味着您无法进行日常的健身计划?

虽然我们必须在健身房或与朋友一同参与的体育活动，但我们还是能在家中做些简单的运动。在这抗疫的期间，运动尤其重要，因为它有助于增强你的免疫系统。以下是由NKf的运动专家所建议的一些家中运动，供你参考。



有氧运动

加重开合跳 三十次重复 x 四组



1 双脚合并在一起，把背包握紧在胸前。确保带子系紧，以免背包下垂。



2 轻跳起来，抱着背包，双脚分开，双臂平行于地板。



3 再轻跳起，然后重复步骤一。

上半身

伏地挺身 十五次重复 x 四组



1 四肢着地，双腿伸直。双臂与肩同宽，双脚合并在一起。



2 弯曲你的手肘，降低你的身体，直到你的胸部接近地面。



3 停顿，然后将自己推离地面，重复步骤一。



改良式的伏地挺身
四脚跪下，重复上述步骤。

手肘紧靠身体两侧：
更强调三头肌和胸部



手肘向外打开：
胸部、肩部和三头肌

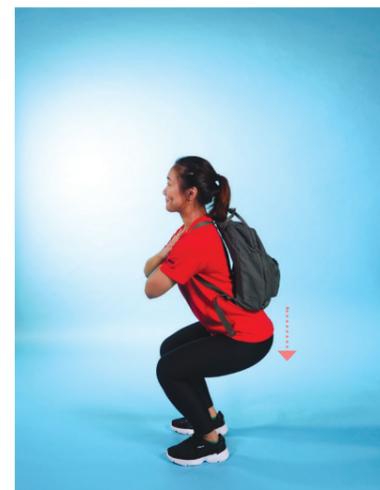


下半身

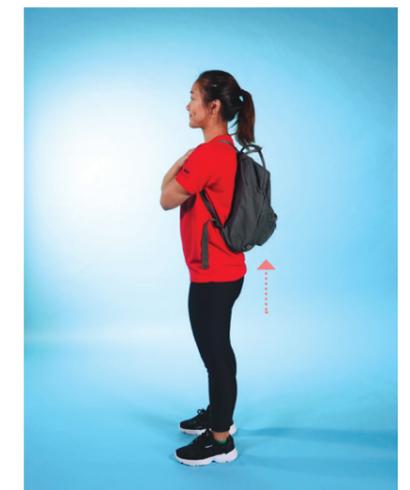
加重蹲坐 十五次重复 x 四组



1 站直，双脚略宽于肩，脚趾向前。正常携带背包。



2 弯曲膝盖慢慢降低身体。尽可能越低越好，同时确保你的胸部挺直。



3 伸直你的脚，重复步骤一。