

主題：簡易訓練法之小組訓練和自身體重訓練
(Autumn 02/19)

自身重量運動的藝術 - 將運動融合生活

黃詠珊小姐

香港浸會大學體育及運動學系講師

自身重量運動，顧名思義是利用自己的身體重量當負荷的運動訓練。我一向都很喜歡自身重量運動，因為可以不用花錢，不用器材，不用特定地方，只要有心，在任何地方都可以在忙碌中得到健康。當真？正是！自身重量運動可以說是一種藝術，只要你樂意跳出框框，多加點創意，你自己的體重就是隨時隨地的健身器材，任何地方都是你的健身室，可以做出的運動超出想像，將運動融合你的生活並不是天方夜譚。很多人說沒做運動的「原因」往往都是沒時間、沒地方、沒金錢，自身重量運動根本令你無法推搪。頓時你可能會追問自身重量運動是什麼一回事？說到不用花錢，不用器材，不用特定地方那麼神奇？真的可以將運動融合生活？對！你現在看著我這篇文章分享，其實已經可以體驗一下，就讓我們一起試試紮個馬吧，將雙腳分開至肩膀闊，然後幻想坐在你後面的隱形椅子上，都做到嗎？非常好，坐著勿動，保持呼吸，繼續看我的分享。

真的「沒時間」做運動？

說到沒時間做運動，一天二十四小時你在忙什麼？坐著工作？躺著煲劇？低著頭看手機？又或者你會搖頭說均不是，但相信一天裏你總會有些時間是腦子忙碌但身體空閒，你有沒有考慮過同一時間可以忙你的事，又可以做些自身重量運動呢？沒錯！就是這麼化算！就好像你一邊看著我的分享，一邊紮著馬一樣，與其只坐著工作，可不站起來同時做些抬腿 (Leg raise)、深蹲 (Squat)、弓箭步 (Lunge) 等運動來強化腿部肌肉；與其只躺著煲劇，可不同時做些仰臥起坐 (Sit-up)、反向捲腹 (Reverse crunch)、俄式扭動 (Russian twist) 等運動來強化核心肌肉；與其低著頭看手機，可不將手機放在地上，俯臥向地下，同時做些平板 (Plank) 或掌上壓 (Push up) 來強化上肢肌肉，這些對大眾並不陌生的自身重量運動可以在毫無準備下隨時做，只要你樂意跳出你既定的生活模式，運動就是這樣融入你的生活。

真的「沒地方」做運動？

運動應該在哪裏做？健身室？球場？其實沒有特定的地方，只要有容納你的空間，不論是行著、站著、坐著或躺著，都可以是做運動的好地方，而你的自身重量就是你隨地的健身器材。之前提及過的運動其實正是在有限地方將自身重量對抗地心吸力的肌肉訓練，而且只是冰山一角的例子，如果再配合一些同樣不用大地方的高強度自身重量運動，如波比跳 (Burpee)、開合跳 (Jumping jack)、登山者 (Mountain climber) 等，還可鍛鍊心肺功能。行路、跑步、上落樓梯等其實都是一些日常不需特定地方的自身重量心肺運動，你可試試坐巴士時早一個站下車，然後急步行去你的目的地，又或者以行樓梯代替乘升降機，這些都不是新主意，只要你有心，自身重量運動就可以令任何地方都成為你的健身室，將運動融入你的生活。

真的「沒金錢」做運動？

說到這裏，做運動還一定要花錢嗎？不一定！我們不一定要利用大型健身器械才能鍛鍊身體，我本身都沒有花費參加健身會籍，因為自身重量運動處處都是我的健身室；我們也不一定要有一套啞鈴在家看門口，我亦沒有花費買很多家用健身器材，因為自身重量已經是可用之材，而且我還喜歡活用身邊垂手可得的物件，如一道牆、地下幾格地磚、一張椅子、一條毛巾、兩個水樽、甚至一些意想不到的物件來做自身重量運動，令運動更百變、更富藝術性、更高境界。公園其實都是免費的運動好地方，香港雖然地少，但屋企附近總會有個公園，公園的設施可以令自身重量運動更多變化，近年流行的街頭健身就是利用公園的設施做出不同難度的自身重量運動，在公園做運動更附送運動氣氛和新鮮空氣，真是不錯的選擇。

噢！我在分享開始時邀請了大家一起紮個馬來體驗一下這不用花錢，不用器材，不用特定地方的自身重量運動，你現在還在堅持嗎？我們可以隨時隨地做自身重量運動，將運動融合生活，只要我們有心踏出運動最難的第一步，再加多份堅持將經驗累積，掌握個中技巧，健康體魄指日可待。

