

一場新冠肺炎疫情衝擊全球，香港的經濟、民生，甚至人們的身心都受到影響。大公報記者獨家訪問了香港空手道隊代表李嘉維，由他分享和示範一些簡易的拉筋和健身動作，以供讀者參考，保持適量運動，保持身心健康。

【拉筋小貼士】

李嘉維說，在做任何運動前，拉筋是非常重要的環節，若果沒有拉筋的熱身動作，在正式做健身或者其他運動時，會有較大風險造成受傷，因此拉筋是必要的事前動作。而且切記拉筋避免過度拉伸，每次動作持續10至30秒便可，太長時間亦會刺激肌肉緊繃。

►香港空手道代表李嘉維

空手道猛將李嘉維 分享拉筋健身心得

李嘉維小檔案

年齡：31歲

出生日期：1988年8月16日

競賽項目：空手道（搏擊）

主要獎項：

2014年仁川亞運男子個人自由組手75公斤銀牌

2010年廣州亞運男子個人自由組手75公斤銅牌

【健身小貼士】

李嘉維推薦的健身動作，就算沒有器材都可以完成，相對於使用健身器材，借力受傷的可能性較小，不過大家亦要量力而為，開始時切忌過量，姿勢亦要保持正確，方可感受到肌肉得到鍛煉。若姿勢錯誤或者過量，有可能造成肌肉或者關節勞損。

健身動作1

耳熟能詳的掌上壓動作，用雙手支撐身體，身體需完全繃直，然後用雙手支撐來回動作。此動作主要鍛煉胸肌和手部肌肉。



健身動作2

身體打側躺，單手用前臂的力量支撐整個身體，另一隻手垂直指天，身體完全繃直不能放鬆。此動作主要鍛煉手臂肌肉和腹肌。

健身動作3

整體動作與我們熟悉的仰臥起坐（Sit up）沒有太大分別，但此動作是當你起坐後輪流加多左右兩拳的伸拳動作，難度更高。此動作能鍛煉腹肌和上臂肌肉。



健身動作4

此動作需有硬物支撐，如家中的梳化亦可。身體背對，用雙手壓着硬物支撐身體，身體繃直，然後用雙手作上下動作。此動作主要鍛煉背肌和手部肌肉。



拉筋1：

下半身伸展開，前腳彎曲呈90度姿勢，後腳則盡量往後伸，讓你的腿部肌肉得到拉伸。腰板挺直，雙手放腰間作支撐作用。



拉筋2：

呈站立姿勢，其中一隻手在胸前以銳角姿勢舉起，另一隻手伸直搭放在之前的手上，主要拉伸手的上臂肌肉。



拉筋3：

先八字腳站立，然後壓低身體，單腳彎曲蹲在地上，將力量壓在左右其中一邊，另一隻腳則伸直，其中一隻手可支撐住身體和地面，主要拉伸腿部肌肉。