

康

看YouTube學做運動，有什麼要留意？

簡介

養生

運動

常見的健康問題

情緒管理

身。心。靈

醫療輔助及復康用品

個人衛生

健康講座

特稿

搜尋

社會參與

讀者投稿

意見箱

徵求相片

由賽馬會流金匯 特約記者姜素婷撰文



(圖片來源：

[https://photo-ag.com/tw/photo/3793445/%E8%82%8C%E8%82%89%E8%A8%93%E7%B7%84%E8%A6%96%E9%A0%B8%E6%90%9C%E7%B4%A2\)](https://photo-ag.com/tw/photo/3793445/%E8%82%8C%E8%82%89%E8%A8%93%E7%B7%84%E8%A6%96%E9%A0%B8%E6%90%9C%E7%B4%A2))

這一年留家抗疫，令人萌生在家看網上影片學做運動的想法，連政府也推出「[網上互動體育訓練課程](#)」，讓市民透過Zoom在網上跟教練做運動。

賽馬會流金匯復康及治療運動教練周嘉順提醒，無論觀看現成的YouTube運動影片或參加Zoom的互動教學，都應留意以下數點：

一、現成的運動影片，大多呈現最完美的動作，但對於少運動的中年人而言，可能因為肌肉欠彈性、身體柔軟度不足或痛症等原因，而未能依照指示完成，千萬不要硬要模仿教練的動作，以免弄傷。

二、千萬不要心急而按動快速前進鍵跳着，假若示範者在其中講述要點，觀看的人便會錯過，以致做錯動作。

三、不宜邊看邊做，最好看完影片示範才開始做，這樣才能完整地了解動作。

四、若觀看者沒有影片中所用的器材，不宜胡亂找代替品，因為以代替品做時，要留意的地方可能不同。

五、家中做運動都要注意安全，做運動的範圍要清理好，附近雜物要搬開，事前要想想：假若要做稍大的動作時，會否拂跌家中物品，或因而招致損傷？



圖為賽馬會流金匯復康及治療運動教練周嘉順。（由賽馬會流金匯提供）

賽馬會流金匯

查詢及報名電話：3763 1000/ WhatsApp: 6923 8445

網站：<http://jcch.org.hk/>臉書：<https://www.facebook.com/jcchhk/>

相關文章：

- 人到五十練肌肉
- 為什麼她們想到要鍛煉肌肉？
- 肌肉是人體唯一能透過鍛煉而提升能力的器官
- 眼科視光師在基層醫療的角色
- 圖片故事：長者全面眼科視光檢查包括什麼？
- 視光師：漸進鏡片並非人人合適佩戴
- 漸進鏡片問與答
- 為何香港變色鏡片不太黑？
- 人老就有老花？
- 做過激光矯視易忽略眼睛檢查