

目錄

前言	02
第一章：避免運動傷害（運動前）	04
第二章：避免運動傷害（運動時）	05
■運動前做暖身運動避免運動傷害	07
第三章：認識體適能健身運動	10
■我的體適能	12
■我的運動記事欄	14
第四章：健身運動處方	16
第五章：快樂健身運動	20
第六章：有氧健身運動介紹-健走	22
■松山區健走地圖	26
■Google 健走地圖搜尋網站	26
■健走日誌表	27
第七章：健康操長壽運動介紹	30
第八章：樂活銀髮族居家運動篇	40
第九章：快樂單車族安全上路篇	41
參考資料	42

前言

健康是一切事業的基礎，更是所有快樂的泉源。現今生活品質日益提高，飲食中攝取的營養成份愈來愈高，如不運動易引起肥胖症，併發動脈硬化、高血壓、心臟冠狀動脈阻塞及糖尿病，直接影響生活品質及壽命。研究顯示，運動對許多非心血管慢性疾病，有保護的作用，如非胰島素依賴型糖尿病、高血壓、骨質疏鬆及大腸癌。相反的，缺乏運動者，有較高的心血管事件及較高的死亡率，即使中年後才經由改變工作或休閒活動來增加運動，也可以降低死亡率。20 歲至 60 歲年齡期的人若長期缺乏有氧代謝運動鍛鍊，會使心血管、消化、免疫、運動等功能降低 30%，最終引起臟器功能衰退與損害，疾病將紛至沓來。簡言之，規律運動的人較不會有健康問題，不管從事哪一種運動，想要擁有健康，有賴落實健康行為於生活中，遠離疾病威脅，共同創造全民均健的新世紀。

從新手變高手

健康、減重、塑身、抒壓伴隨而來

你是否做過多次體適能檢測，結果都告訴你應該要開始運動，自己卻還一直猶豫不知從何開始。

有了這本『運動好健康手冊』，你將從中瞭解之前不清楚的觀念，讓你不害怕自己會受傷。你也會在書中認識許多正確的運動方法，幫助你達到運動的目標。深入淺出的內容，讓運動跟你的生活越來越親近，成為你生活中的一部份。

書中列出可以有效提升體適能的運動，居家簡易的運動處方，伸展運動及現再最夯的健走運動知識，你將很快的從一個運動新手，透過實際的操作，蛻變成人人羨慕的運動高手。而這些基本的健身運動原理，也已經清楚的整理成重點，讓你也能輕鬆的跟其他人分享，成為人人口中的健身達人。



個人健康體位資料

登錄日期：_____.

身高：_____公分 體重：_____公斤

體脂：_____ % 腰圍：_____公分

從新手變高手

第一章 避免運動傷害（運動前）

安全是本書最重視的第一要務。正確身體狀況評量，有助於避免運動中發生意外。

請在運動前思考下列問題：

是否

- 1. 您目前是否有在就醫？
- 2. 您的醫生曾告訴您有心臟的問題，且從事任何運動時須先得到醫師的指示才可開始運動？
- 3. 當您從事身體活動時，會感到胸口疼痛？
- 4. 在過去的幾個月裏，即使您未從事任何身體活動時，仍感胸口疼痛？
- 5. 您是否曾因頭暈或失去知覺而失去平衡？
- 6. 您是否有骨頭或關節的問題，會因身體活動時感到更嚴重？
- 7. 您是否有家族性心臟病史？
- 8. 您是否有高血壓？
- 9. 您是否有糖尿病？
- 10. 您是否有氣喘及呼吸系統的病史？
- 11. 您是否已經超過三個月沒有運動？
- 12. 您目前是否有服用具有治療性的藥物？
- 13. 您是否瞭解任何您不能從事身體活動的原因？

假如你的答案有一個是肯定的，那有可能你是不適合立即從事運動的少數人，最好是先徵詢醫師的意見。如果醫師建議你必須從事某些運動，或是避免從事某些運動，那最好是聽從醫師的指示，在自己本身情況可以控制之下，才是比較安全而且安心的。

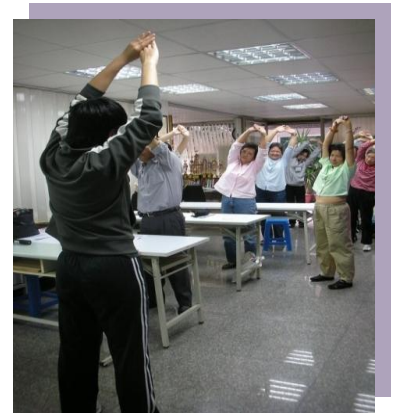
自我健康評估：

從新手變高手 第二章 避免運動傷害（運動時）

一、正確的運動流程：暖身→ 主運動→ 緩和伸展

一定要暖身：大家都知道暖身很重要，為什麼？如果不做暖身就立刻開始運動的話，是比較容易產生運動傷害，而且表現也會比較差，因為：

- 肌肉不夠溫暖，比較僵硬，容易拉傷。所以暖身可以讓較多血液流到四肢，提高溫度和肌肉彈性。
- 關節活動幅度較小，動作無法舒張。除較容易受傷之外，也影響運動表現。
- 除了身體的部分外，暖身更是告訴自己要準備好，待會兒就要做比較劇烈的運動，所以在心理的部分也很重要。
- 暖身強度不要太激烈，但是強度太低，亦無法達到暖身效果。冬天的暖身比夏天的暖身，時間要長一點。
- 可以先輕鬆的走一走，或是做暖身操，大約 5 分鐘，讓身體暖起來。所以為了保護自己的身體，避免傷害發生，運動的第一步就是一定要做暖身運動。



緩和與伸展的重要：做完主運動時要做緩和運動：

- 因為運動時我們的血液經由心臟收縮會流向四肢，必須利用肌肉收縮再把血液送回心臟。
- 假使你突然休息，停止不動，肌肉就不會收縮，血液就容易停留在四肢。這樣子就沒有足夠的血液回流，然後靠血液輸送的氧氣就不夠，就會頭暈缺氧。
- 所以當主運動結束後要做幾分鐘的緩和運動，讓肌肉持續做收縮，幫助血液送回心臟。
- 當我們在做運動的時候，肌肉是一直在收縮的，不論是有氧運動或是重量訓練都一樣。如果一直維持這種收縮的狀態，久而久之，肌肉的張力也就變得越來越小，也就是說柔軟度就會跟著降低了。
- 爲了要保持肌肉的柔軟度，當我們運動結束前需要做伸展運動，好讓肌肉恢復它的長度。



二、減少衝擊對關節的傷害

兩個力量碰觸就會產生衝擊，所以以腿部為主的運動，當你的腳踩到地面的時候，決定了衝擊的高低。如果動作不正確，關節還是會因為反覆的磨損而造成慢性運動傷害。所以這點要特別注意，因為慢性傷害不是一天兩天就看得出來的。

以下就不同衝擊的種類加以說明：

- 1.像跑步、跳繩或是有氧舞蹈在跳躍動作時的衝擊性是最大的，因為有雙腳同時離地的動作，這就是所謂的高衝擊運動。
- 2.其次是健走和有氧舞蹈不是跳躍動作的部分，因為至少有一隻腳會踩在地面，所以衝擊性較低，就是低衝擊運動。
- 3.衝擊性更低的是雙腳都沒有離開地面或踏板的動作，像踩腳踏車、踩階梯機、踩划步機等。
- 4.游泳及水中有氧等運動，對關節的衝擊是最低的，因為水的壓力間接保護關節之外，水的浮力更減少了地心引力的作用，所以在水中的活動所產生的衝擊是比在陸地上低的。

不過不管衝擊性高或低，我們還是需要保持關節的彈性，像是膝關節應該是放鬆的狀態，不要鎖死。因為一旦鎖死，關節承受的壓力就會增加，更容易造成關節損傷。

想想看，我們做的任何訓練應該是要增加肌肉的力量，來減輕關節的壓力，是要保護關節的，而不是要利用關節的磨損來分擔肌肉承受的重量。



運動前做暖身運動避免運動傷害

伸展運動安全原則：

- (一) 伸展時肌肉感覺以緊繃但不痛為原則，
- (二) 伸展時，全程注意呼吸以不憋氣為主，
- (三) 伸展時，以靜態伸展方式進行，避免做彈震式伸展，避免肌肉拉傷。



臺安醫院

新起點運動中心

『伸展操』示範說明



伸展肌群：頸部肌群
(提肩胛肌、斜方肌)



伸展肌群：側腹部
(腹內、外斜肌)



伸展肌群：胸部肌群伸
(胸大肌)



展肌群：背部肌群
(闊背肌)



伸展肌群：肩部肌群
(三角肌)



伸展肌群：手臂
(肱三頭肌)



伸展肌群：腹部肌群展
(腹直肌)



伸展肌群：脊椎旋轉肌群伸展



伸展肌群：大腿前側
（股四頭肌）



伸展肌群：大腿後側
（腿後腱肌群）



伸展肌群：髖部肌群
（髂腰肌、臀大肌）



伸展肌群：大腿內側
（內收肌群）

伸展運動建議：建議每日一次伸展操運動，每組動作各停頓10~15秒，左右換邊，每組反覆2~3次，伸展運動有助於提昇全身關節活動幅度，降低肌肉受傷機率。

從新手變高手

第三章 認識體適能健身運動

瞭解體適能健身運動的原理，可以讓你事半功倍，不用多太多時間，也能有效的達到效果。

何謂體適能？

體適能是人體適應外界刺激的綜合能力。身體越健康體適能越好。體適能包含五個元素：心肺功能、肌力、肌耐力、柔軟度、身體組成。

提升體適能的運動項目則包括：

※ 有氧運動：增進心肺功能及燃燒脂肪。

- 利用身上大肌肉群，腿部肌肉。
- 做長時間(至少 15 分鐘以上)。
- 持續不間斷之活動，並達到特定的運動強度。
- 有氧運動，強度並不很高，所以運動的時間長，需要肌肉的耐力。消耗的能量來自身體儲存的脂肪為主，分解時要用到氧氣，故稱之為有氧運動。像是慢跑、健走、騎腳踏車、游泳、跳有氧舞蹈等等。



※ 重量訓練：強化肌力及肌耐力，維持骨質密度。

- 利用負重，必須有一個適合的重物。
- 對抗地吸引力的原理，所以要有上抬、上推或上舉的動作。
- 肌肉收縮力量，讓肌肉長度變短。



※ 伸展運動：提升柔軟度，紓解身心壓力。

- 將肌肉拉長，利用延展肌肉長度及關節活動幅度
- 持續 10 秒鐘以上，靜態伸展，不是彈震式伸展。
- 保持和緩呼吸，千萬不可憋氣，以紓解肌肉壓力。



- 當運動或是長時間維持一個姿勢，肌肉是一直在收縮的，肌肉的長度就會在縮短的狀態。久而久之，肌肉的張力也就變得越來越小，也就是說柔軟度就會跟著降低了。所以我們運動結束前需要做伸展運動，好讓肌肉恢復它的長度。一般的伸展運動也能提升柔軟度。

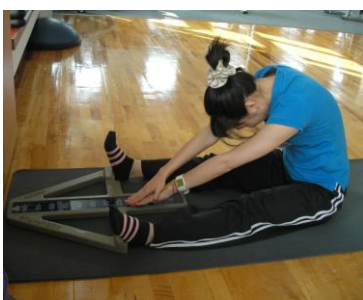
以上三種運動應該要互相搭配，不可只從事單一項運動，才能讓體適能均衡發展。



體適能檢測



心肺耐力
(三分鐘登階)



柔軟度
(坐姿體前彎)



肌耐力
(一分鐘屈膝仰臥起坐)

我的體適能



體適能測驗結果登錄表



體適能測驗結果登錄表

姓名：

項目	____年檢測結果	____年檢測結果
血壓值		
身體質量指數 = 體重/身高 ²		
柔軟度 (坐姿體前彎)	公分	公分
肌耐力 (一分鐘屈膝 仰臥起坐)	次	次
心肺耐力 (三分鐘登階)	心跳 次數	心跳次數





體適能簡介

	心肺耐力	肌耐力	柔軟度
定義	指個人的肺臟與心臟，從空氣中攜帶氧氣，並將氧氣輸送到組織細胞加以使用的能力。因此可以說是個人的心臟、肺臟、血管與組織細胞有能力的指標。	肌力： 指肌肉對抗某種阻力時所發出的力量，一般而言是指肌肉在一次收縮時所產生的最大力量。 肌耐力： 指肌肉維持使用某種肌力時，能持續用力的時間或反覆次數。	指人體個關節所能伸展活動的最大範圍。有良好的柔軟度，可以使運動更有效率，且避免運動傷害的發生。 
動作要領	心肺耐力增強宜進行有氧運動，進行時應有合理適當會喘的程度出現。 	肌肉適能改善宜作重量訓練，並可利用槓鈴、啞鈴、彈力帶等輔助器材或徒手方式進行，訓練部位以全身較大肌群為主，每個動作一回合約反覆 8-12 次可產生肌肉輕微疲勞為原則。	以靜性伸展操最理想，盡量避免彈振，關節應擴展至緊繃，但不可有痛的感覺，靜止時間約 10 至 30 秒 / 次，每個動作反覆 3 至 5 次，全身重要關節均應伸展。
運動類型	快走、慢跑、游泳、騎單車、登山健身、瑜伽、騎腳踏車、走路、游泳、腳尖站立、慢跑、划腳踏車...。 建議每週 5~7 次。 	仰臥起坐、扶地挺身、瑜伽、騎腳踏車、走路、游泳、腳尖站立、慢跑、划船、或跳舞...等等。 建議每週 2~3 次。	瑜珈、伸展運動...。 建議每週 5~7 次。 

我的運動記事欄

7/1 小石到運動中心做 1 小時的有氧運動，對照下列
 選項，紀錄如下：運動代碼為 7，時數 1 小時，消耗 252
 卡；有氧運動所用到的訓練有心肺耐力和肌耐力。

日	運動代碼	時數 (hr)	消耗 kcal	心肺耐力	肌耐力	柔軟度
1/1	7	1	252	v	v	
/						
/						
/						
/						

1.慢跑(655 卡/hr) 2.舞蹈(300 卡/hr) 3.呼拉圈(114 卡/hr)
 4.打拳(450 卡/hr) 5.桌球(300 卡/hr) 6.瑜伽(228 卡/hr)
 7.有氧運動(252 卡/hr) 8.保齡球(177 卡/hr)
 9.健身減肥操(300 卡/hr) 10.體能訓練(300 卡/hr)
 11.健走(345 卡/hr) 12.游泳(1036 卡/hr) 13.跳繩(448 卡/hr)
 14.爬樓梯(282 卡/hr) 15.網球(352 卡/hr)



從新手變**高手** 第四章 健身運動處方

當你瞭解這三種運動的重點及好處，便可以開始為自己設計一個運動處方。

運動處方就像用藥處方一樣，必須依據每個人不同的需求及體能來設計。而且一份有效的運動處方，應該要能和生活作息配合，才不會造成中斷或放棄的情況。所以運動處方的訂定可分為下列四個步驟：

- 1.決定您的目標為何？減重、增重、強化體適能或是只要維持健康。而且是要能在預定時間內達成的，不要太誇張。
- 2.您目前體能活動的水準為何？很差、普通、不錯還是很好，都是作為運動強度調整的依據。
- 3.訂定每週運動的次數、時間、強度和種類。要配合你自己的作息，盡可能每次有 30 分鐘至 60 分鐘完整的時間。
- 4.確實執行，並做記錄。在運動處方裡，記下所做的份量，這是為了要讓自己有一個對照，知道從一開始到運動一段時間之後的進步幅度。其他還可以記下你在運動時的感覺，例如：太重了或是很輕鬆等，這些都能夠幫助你去調整運動處方的內容。

除了記錄運動項目以外，還要記錄的內容可以依據目標來增加。例如：如果目標是減重的話，你當然要記錄體重的改變。如果是提昇心肺功能的話，可以記下有氧運動的強度和時間，再配合安靜心跳的測量記錄。如果有高血壓問題，則需要記錄血壓。像這樣有做記錄，就可以知道運動的效果。還有不要忘記登記每次運動的日期。

我的運動處方：

- 1.我的目標是什麼？
- 2.我要做什麼項目？
- 3.我要做多少時間？多少次？多少組？
- 4.我每週要做幾次？星期幾？
- 5.我要在幾點到幾點做？
- 6.我要確實記錄下來。

參考範例：

◎基本運動處方

星期	一	二	三	四	五	六	日
項目	有氧運動 20分 肌力訓練 20分	休息 或 有氧運動 20~30分	有氧運動 15~30分 肌力訓練 15~45分	休息 或 有氧運動 20~30分	有氧運動 15~30分 肌力訓練 15~45分	休息 或 有氧運動 20~30分	休息

◎居家減重運動處方

星期	一	二	三	四	五	六	日
項目	有氧運動 40分	有氧運動 30分 肌力訓練 20分	伸展運動 30分	有氧運動 30分 肌力訓練 20分	有氧運動 30分	有氧運動 40分 伸展運動 20分	休息

◎初級雕塑運動處方

星期	一	二	三	四	五	六	日
項目	慢跑 20分	肌力訓練 40分	健走 30分	肌力訓練 40分	跳繩 15分	肌力訓練 40分	

肌力訓練項目(初級)

動作	訓練部位	組數	次數	備註
弓箭步	腿	3	12-20	1. 動作過程必須維持身體穩定不晃動 2. 速度和緩 3. 次數由 8 慢慢增至 20,組數由兩組增至三組 4. 配合呼吸不憋氣 5. 每組間休息一分鐘
伏地挺身	胸	3	8-16	
俯臥起身	背	3	8-20	
雙臂前屈	手臂	3	12-20	
仰臥起坐	腹	3	8-20	

本運動處方為適合一般人在健康情況下操作，如果您屬於坐式生活型態、已超過 40 歲、有高血壓或其他疾病、正在就醫等情況，請先完成健康檢查及體適能檢測，才能在安全的情況下快樂的享受運動的成果。

運動處方

星期	一	二	三	四	五	六	日
時間							
項目							

肌力訓練項目

星期	動作	部位	組數	次數	備註(填入使用重量)

日期：

目標： _____

簡易的居家運動處方，五個動作可以訓練全身五個肌群，對初學的人來說應該是可以在一週之內適應的。不過還是在次數上有一些彈性，可以逐漸增加，但是還是要注意強度和安全，如果太輕或太重都不好。

弓箭步：修飾臀腿線條

步驟一：挺胸背打直，雙手置於身體兩側。右腳向前跨一大步，重心在雙腿中心。

步驟二：吸氣向下蹲，左腳跟提起，雙膝成九十度。吐氣，身體向上推回原位。做完一組，換邊。每邊各做三組。



伏地挺身：強化胸部肌力

動作一：臉朝下，手腳著地，雙手掌朝前置於肩膀正下方，手肘保持微彎，與雙腳尖成一四邊形，腹部保持緊張，讓身體成一直線。

動作二：吸氣，手肘向外彎曲，讓身體垂直下降至胸部與地面離 10 公分處。吐氣上推回覆動作一。



俯臥挺身：訓練下背部

動作一：俯臥於地面，雙手掌心向上重疊置於臀部上面，頸椎保持自然弧度不下垂。

動作二：吐氣雙手下推，將上半身抬起，雙腳不離地。吸氣回覆動作一。



雙臂前屈：雕塑手臂肌肉

動作一：中心姿勢站好，雙手伸直平行握啞鈴，手肘微彎固定於身體兩側。

動作二：手肘位置不動，吐氣，將啞鈴由前方上抬至肩膀高度，手腕保持伸直不彎曲。吸氣回覆動作一。

啞鈴可以水瓶、書本、板凳、磚塊…等任何重物替代。



屈膝仰臥屈腹：雕塑腹肌

動作一：屈膝仰臥，雙手交叉於胸前，肩膀不碰地，眼睛看上方。

動作二：吐氣，腹部收縮，將肩膀上抬，下背部須保持貼於地板。吸氣回覆動作一。



從新手變高手

第五章 快樂健身運動

每日快樂操

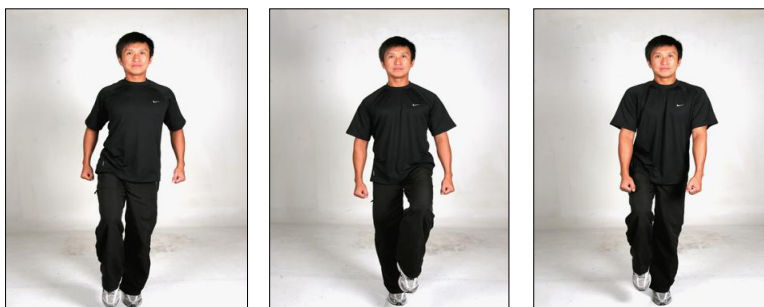
PART 1：活動全身筋骨的健身操

動作：踏步繞肩

時間：一分鐘

說明：原地踏步。雙肩由上後下前的方向反覆繞圈。動作盡量放大。

功能：輕鬆活動全身肌肉



動作：前推勾腳

時間：一分鐘

說明：單腳以腳跟前點地，雙手同時向前推出。手腳收回後換邊動作，左右反覆交替。

功能：活動胸背腿部肌群



動作：單手上推 / 單手前推

時間：一分鐘

說明：右、左腳腳尖交替側點地，右、左手交替自肩關節處往上推、旋轉軀幹往左、右推。

功能：活動肩腰部肌群



動作：後勾划船

時間：一分鐘

說明：將一腳向後勾起，同時雙手由前向後拉，踩地之後換腳操作，左右腳反覆交替。

功能：活動肩腰腿部肌群



動作：連續抬膝

時間：一分鐘

說明：將一腳向前抬起，同時用相對手下拉，單腳重覆四次，踩地之後換腳操作，左右腳反覆交替。

功能：鍛鍊肩腹腿部肌群

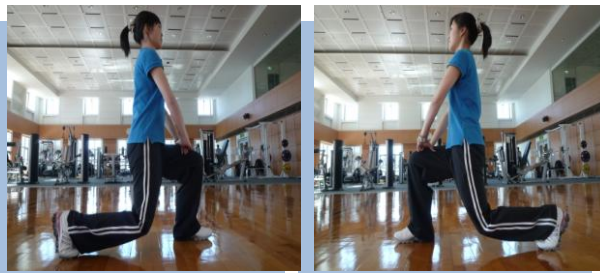


PART 2：雕塑腿部肌群和伸展運動

弓箭步屈蹲：修飾臀腿線條

步驟一：挺胸背打直。右腳向前跨一大步，雙手置於大腿，重心在雙腿中心。

步驟二：吸氣向下蹲，左腳跟提起，雙膝成九十度。吐氣，身體向上推回原位。做完一組 12-20 次，換腳。



伸展運動：放鬆肌肉抒解壓力

動作一：擴胸運動，身體保持穩定，雙手互握於身體後側。慢慢將肩胛向後縮，伸展胸、肩部肌群。持續約 10 秒鐘，保持和緩呼吸。

動作二：伸懶腰，吐氣將雙手上抬過肩，身體保持穩定。慢慢將雙手向外展開，做全身伸展。重複 2~3 次。



PART 3：中心姿勢：

身體的基本姿勢：一位好的教練除了課程內容與教學技巧以外，在教學的課程當中，為確保各種動作的安全性及身體的均衡訓練，所以動作的執行與身體的姿勢在課程當中是不可或缺的一環。



如何來確認身體的位置(中心姿勢)

1. 雙腳打開，與肩同寬，腳尖朝前。
2. 膝蓋保持彈性不鎖死，與腳尖同一方向。
3. 骨盆前傾與後收，保持中心位置。
4. 身體中心線向上延伸。
5. 肩膀向後，向下放鬆。
6. 下巴收。
7. 眼睛直視前方。



從新手變高手 第六章 有氧健身運動介紹-健走

健走

健走是全世界運動人口最多的一種有氧運動。安全、低衝擊、方便、簡易、經濟，適合一般族群。

基礎健走法

想避免因健走而產生運動傷害的話，最重要的是健走的健康的健走技巧，而基礎技巧主要是良好的姿勢，在健走時必須特別注意下列各要點：

- 健走時身體線條盡量拉高。
- 雙眼注視方，頭抬高，頸部放鬆。
- 肩膀放鬆，向下向後，不要駝背。
- 腹肌輕輕地收縮，使下背部壓平。
- 骨盆內收應位於身體的正下方。
- 步伐大小以舒適為原則。
- 不要故意跨大步，測試自然步伐的大小可用下面這個簡單的方法；雙腳併攏站立，身體自腳踝以上向前倒，然後將單腳前踏以免跌倒，這一步的大小大約就是自然的步幅。

體適能健走法

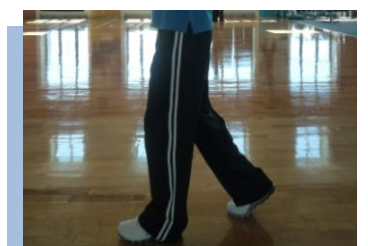
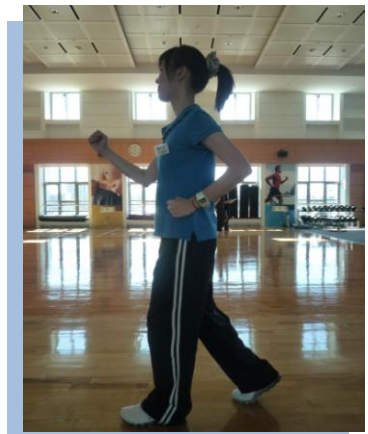
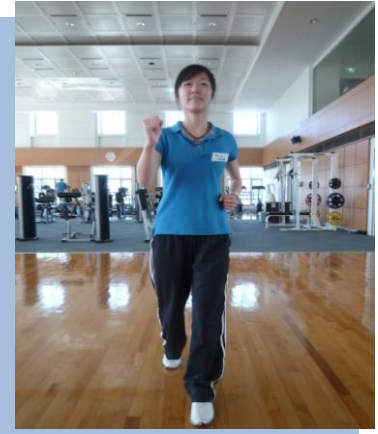
體適能健走法是當健走速度加快到比較輕快的速度時，身體在動作上所產生的自然變化與修正，包括手肘彎曲，腳步自然加快。

上半身動作要領：(圖 1)

- 手肘彎曲約成 90 度，這樣可加快手臂的擺動，間接使腳步也加快。
- 手臂向前擺動時，手不得高過胸部。向後時，拳頭位置約在腰部外側。
- 維持身體拉高的姿勢，不要因為速度加快而從腰部向前彎。

下半身動作要領：(圖 2)

- 應該是腳跟先著地，這時腳尖上勾；然後再將體重到前腳掌肉墊處，以腳尖用力推離地面。
- 膝蓋不可鎖死僵硬，隨時保持輕鬆狀態，非刻意彎曲。



- 當加快速度時主要應該加快腳步，不要刻意加大步幅。腳步必須放輕，避免衝擊對關節造成傷害。

註：加快健走速度時，感覺小腿前側酸痛是正常的現象，應該在 10-20 分鐘後逐漸好轉。可做脛骨前肌伸展，來放鬆小腿前側。(圖 3)

■健走注意事項

上路開始健走

現在您已經知道該多快，走多久，以及一週走幾次，可以上路開始健走，最重要的是養成健走的習慣-每天早上起床時考慮的今天要在甚麼時間去走，而不是考慮要不要走。下面的一些建議可幫助您依照健走計劃進行，並且可確保運動安全。

1. 運動服裝讓你舒適又安心的從事運動，無論從事任何運動，穿著正確的運動服裝都能夠在運動表現上加。

- 透氣性：以避免運動產生的熱氣無法揮發，鬱積在體內，造成體溫過高。以往錯誤觀念，喜歡穿不透氣的減肥衣褲，其實只是把體內水分排出，想要減少脂肪效果有限。
- 排汗性：現在新科技材質的運動服裝，快速排除溼氣具快乾之特性，彈性纖維穿著合身，能溫控設計，讓體溫維持恆定排汗又保暖，讓您運動倍感舒適。
- 延展性：要有足夠的伸縮度，才能有效完成完整的動作，並保持動作的標準和安全。
- 舒適性：太緊繃的衣服，即使是有足夠的彈性，也會讓人喘不過氣的感覺，影響運動的品質。而且運動的時間較長，強度較高，長時間的穿著不舒適的服裝，反而影響運動意願。
- 適宜性：輕薄短小固然時髦好看，但過分暴露不合宜。特別是在公共場合，如果因為運動時動作加大，或是其他非站立的姿勢，是非常不雅觀的。
- 不論你喜歡寬鬆的 T 恤、運動褲，還是合身的背心短褲，材質以棉質為佳。記得要穿襪子。
- 女生要穿運動內衣才能保護自己，避免胸部因動作震幅過於激烈而拉傷。讓運動很愉快。還要記得經常換洗，讓別人也能運動愉快。



2. 鞋子是走路最重要的裝備，什麼樣的鞋子讓你走得舒服、走得愉快？從事健身操或健走課程，穿著健走專用鞋或是多功能鞋，因為鞋底跟鞋筒的構造與設計，是最能達到保護使用者安全的目的，需要特別注意。



- 鞋子要合腳，但要預留一點點空間，因為等你走一陣子以後，腳會腫脹、稍微變大。你的走路運動鞋應該比平常的鞋子大一點。
- 好的走路鞋應該很有彈性，用你的雙手抓住鞋的前後兩端，看看是否能折疊彎曲，若是十分僵硬，一點彈性都沒有，那表示你該換鞋子了。
- 好的走路鞋應該平坦，鞋跟應該稍微墊高，比鞋底高一點點。
- 一雙合腳的慢跑鞋應該就很適合走路。



3. 水是健走及所有運動過程中，不可或缺的東西，但應該怎麼喝呢？

- 在運動前、運動時和運動以後都應該喝水，特別是在潮濕炎熱的天氣，更應該要喝水。
- 假如你預備在大熱天走上一個小時，那麼你要在 15 分鐘以前就喝水，在走的過程中，每 15 分鐘補充一次水，份量約 80CC~150CC，一般扁紙杯一至二杯的份量。假如你健走超過一個小時，你可以喝碳水化合物或加鹽的飲料。
- 別等到渴了才喝水，要在感覺口渴之前就補充水份。
- 若是長途的健走，可以帶一個繫在腰邊的小水壺，這樣才不會影響你肩膀的平衡，可以自在均勻的揮動雙肩。



4. 正確的運動流程

一定要暖身：大家都知道暖身很重要，為什麼？如果不做暖身就立刻開始運動的話，是比較容易產生運動傷害，而且表現也會比較差，因為：

- 肌肉不夠溫暖，比較僵硬，容易拉傷。所以暖身可以讓較多血液流到四肢，提高溫度和肌肉彈性。
- 關節活動幅度較小，動作無法舒張。除較容易受傷之外，也影響運動表現。
- 除了身體的部分外，暖身更是告訴自己要準備好，待會兒就要做比較劇烈的運動，所以在心理的部分也很重要。
- 暖身強度不要太激烈，但是強度太低，亦無法達到暖身效果。冬天的暖身比夏天的暖身，時間要長一點。



- 可以先輕鬆的走一走，或是做暖身操，大約 5 分鐘，讓身體暖起來。所以爲了保護自己的身體，避免傷害發生，運動的第一步就是一定要做暖身運動。

緩和與伸展的重要：做完主運動時不要突然停止休息

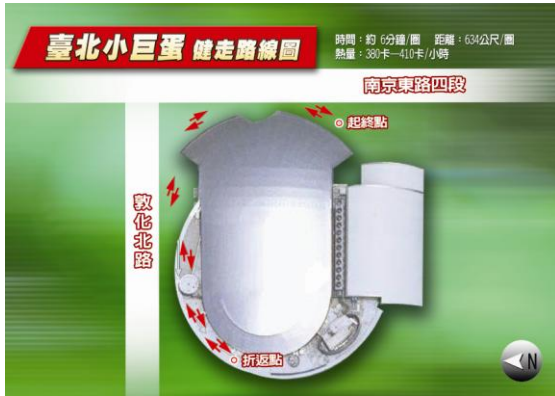
- 因爲運動時我們的血液經由心臟收縮會流向四肢，必須利用肌肉收縮再把血液送回心臟。
- 假使你突然休息，停止不動，肌肉就不會收縮，血液就容易停留在四肢。這樣子就沒有足夠的血液回流，然後靠血液輸送的氧氣就不夠，就會頭暈缺氧。
- 所以當主運動結束後要做幾分鐘的緩和運動，讓肌肉持續做收縮，幫助血液送回心臟。
- 當我們在做運動的時候，肌肉是一直在收縮的，不論是有氧運動或是重量訓練都一樣。如果一直維持這種收縮的狀態，久而久之，肌肉的張力也就變得越來越小，也就是說柔軟度就會跟著降低了。

爲了要保持肌肉的柔軟度，當我們運動結束前需要做伸展運動，好讓肌肉恢復它的長度。

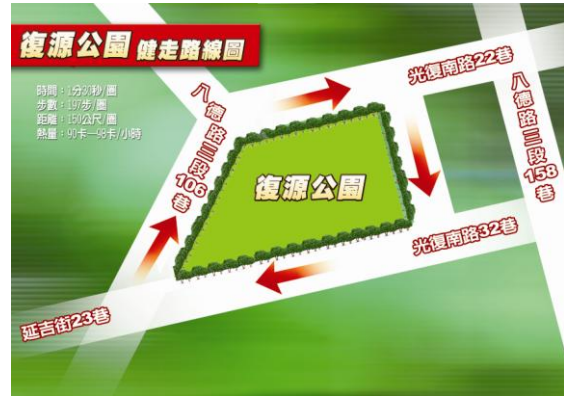


■松山區健走地圖

台北小巨蛋健走地圖



復源公園健走地圖



京華捐地健走地圖



民生公園公園健走地圖



■ Google 健走地圖搜尋網站：

松山區健康服務中心健走地圖網址

http://ssh-tpc.doh.gov.tw/pub/LIT_11.asp?ctyp=LITERATURE&pcatid=2947&catid=4360&ctxid=5932&single=Y

台北松山健康城市健走地圖網址

<http://www.songshan-healthycity-taipei.org.tw/news.asp?eng=0&ActiveID=208>

基督復臨安息日會醫療財團法人臺安醫院 Taiwan Adventist Hospital

<http://www.tahsda.org.tw/communitymedicine/main.php?mode=category&categoryID=1&subcategoryID=30>

運動 333 健康跟著來 部落格網址：<http://www.wretch.cc/blog/healths5600>

從新手變高手 第七章健康長壽操運動介紹



健康長壽操

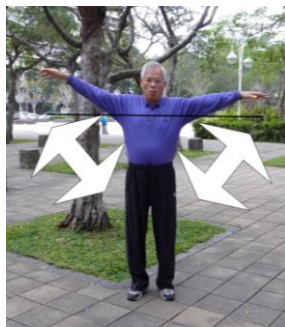
一、古呵 (換新鮮空氣使氣血流暢)

動作：雙腳與肩同寬，雙手下垂由身體內側向外側畫大圈，頭眼隨手勢移動，50次。



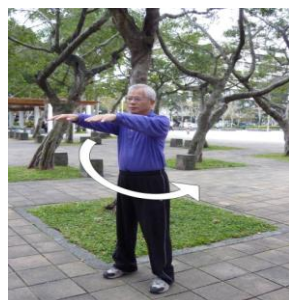
二、振臂 (氣功運動)

動作：立正，雙臂左右平伸，雙臂上提時吸氣提腳跟，雙臂放下時吐氣；連續50次。



三、前後甩手 (治膀胱)

動作：雙腳與肩同寬，兩手臂向前後用力甩動(後甩時手掌外張)；連續動作共100次。



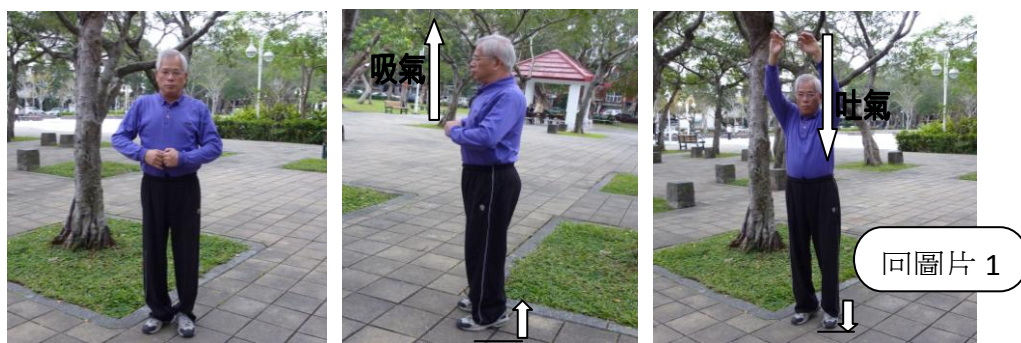
四、高舉雙臂(淋巴腺、血液循環)

動作：雙腳與肩同寬，雙臂向前上方，用力高舉時吸氣，放下時吐氣；連續 100 次。



五、雙臂擎天(瘦小腹、大便通暢)

動作：立正兩眼平視，雙臂向前平伸，拉回至胸前曲臂，手指相接，手心朝下，用力高舉過頭部翻掌向前；吸氣提腳跟，身體伸直，順勢雙手下放(吐氣)；連續 60 次。



六、氣功

動作：雙腳與肩同寬，上身下俯，雙手掌相接，手心向上，徐徐吸氣由下向上，過頭部，立即反掌分開朝外，甩頭、吐氣；連續動作 12 次。



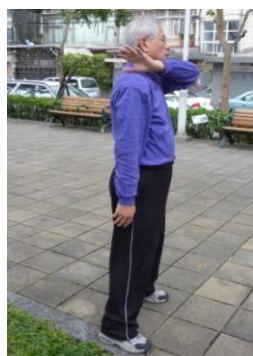
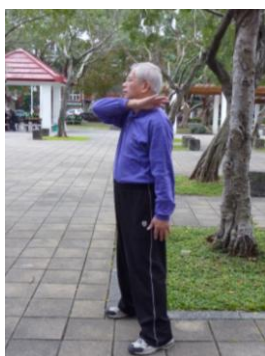
七、拍腰、腹

動作：雙腳與肩同寬，雙臂下垂，先向右再向左，輕鬆向左右擺動並拍打腰腹，共 50 次。



八、打五十肩

動作：雙腳與肩同寬，先以右手腕力打左肩，再來反之，連續交互拍打 50 次。



九、拍肩(背、脇)

動作：雙腳與肩同寬，身稍下蹲，右手拍左肩，左手拍右背(脇)，再來反之，交互拍打共 30 次。



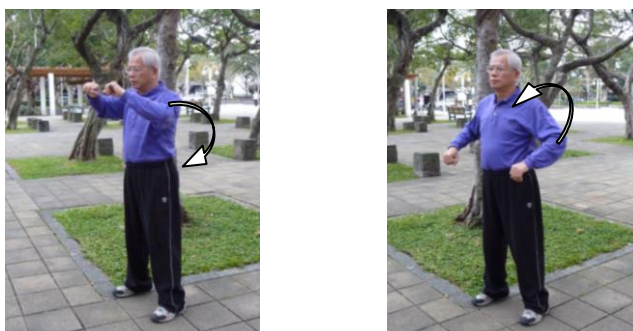
十、旋臂(腕)

動作：立正挺胸，雙臂左右平伸，由前向後，及由後向前畫圈(以腕部轉動為主)各 20 次。



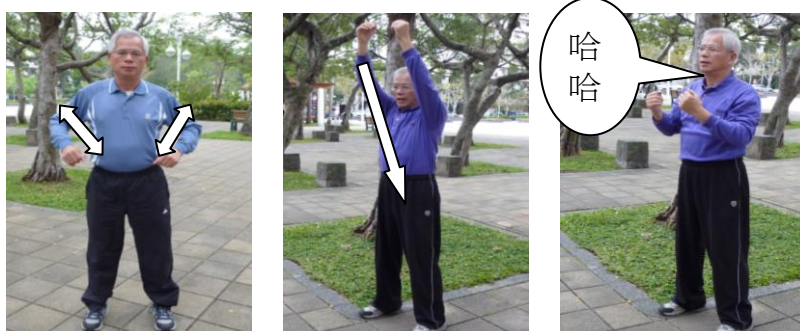
十一、旋肩胛(治五十肩)

動作：立正雙手抱拳，雙臂由前向後用力旋轉肩部 20 次，再由後向前旋肩 20 次。



十二、金雞報曉(氣功之一)

動作：雙腳與肩同寬，雙手微握拳曲臂，在兩側脇部拍打 N 次後，連續上舉下拉至胸前 2 次，並立即仰頭由丹田發出「哈、哈」兩聲；連續動作五次。



十三、丹田氣功

動作：雙腳與肩同寬，雙手伸直前後甩動 5 次，雙臂上舉迅速拉回至胸前，仰頭由丹田發出「哈」聲；連續動作五次。



十四、氣功

動作：立正，雙手向前平伸掌心朝上，提腳跟及吸氣，徐徐拉回至腰際，立即翻掌向前推出及吐氣；連續動作約 30 秒。



十五、全身運動(猴拳)

動作：雙腳與肩同寬，上身微蹲，雙手握拳，雙臂內彎上抬，隨即扭腰，雙臂用力下壓並立即收回；連續動作 N 次。



十六、單臂運動(左、右手畫圈)

動作：先右腳前弓後箭，右手伸直從右側由前向後，用力畫圈 10 次，及由後向前畫圈 10 次；繼而換左腳/左手同樣各 10 次。



十七、雙臂運動(雙臂同時在胸前畫圈)

動作：立正，雙臂交叉在胸前由上而下(順時鐘)，及由下而上(逆時鐘)交叉畫大圓圈，各 10 次；共 20 次。



十八、治骨刺

動作：雙腳與肩同寬，雙臂下垂，同時在身體兩側左右擺動，頭眼隨手勢移動，共 50 次。



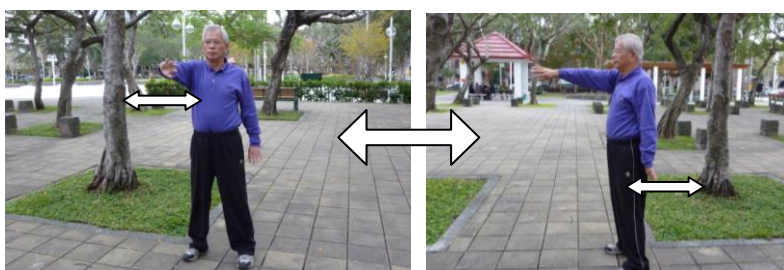
十九、腳步運動(腿部畫圈)

動作：立正，雙手插腰，先右腳向右側，由前向右後方畫圈，連續畫小、中、大圈各 1 次；繼而換左腳/左側做同樣動作；連續換左右腳做動作各 5 次。



二十、胃部運動

動作：雙腳與肩同寬，右手在右上側，手心朝外，左手在左側手心朝下(或左右手上下相反)，各抖動手掌/手腕 N 次，疲勞時即自行換手作同樣動作，動作約 1 分鐘。



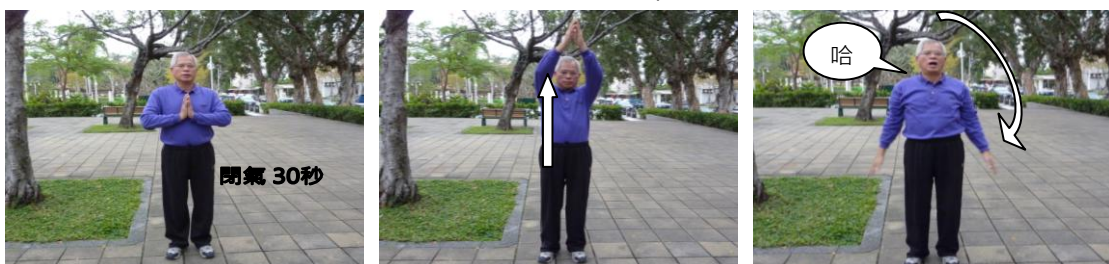
二一、心臟運動(擴胸)

動作：立正，雙手掌心朝上，平伸在胸前，徐徐推出(吐氣)及拉回(吸氣)提腳跟，連續操作 30 秒；然後兩腳分開，雙手快速推出及拉回做以刺激心臟及擴胸；約 30 秒。



二二、合掌閉氣(治心臟)

動作：立正，雙手合掌，置於胸前心窩處並閉氣，約 30 秒，即行分掌，兩臂向外撇出，掌心向外，並吐氣發「哈」聲；共 3 次。



二三、鼓掌

動作：拍手；連續動作 120 次。



二四、彎腰打腳

動作：兩腳分開，雙臂向左右平伸，彎腰轉身，右手拍左腳大腿（眼望左手），繼而反之，交互拍打；連續動作 20 次。



二五、甩腕

動作：雙腳與肩同寬，雙手平伸在胸前，手掌朝下輕鬆快速甩(震動)約 30 秒。



二六、強腎運動

動作：身體下蹲，彎腰，雙手手臂微彎曲，掌心朝下(或朝內)，快速甩動(腕部應輕鬆柔軟甩動)，約 30 秒。



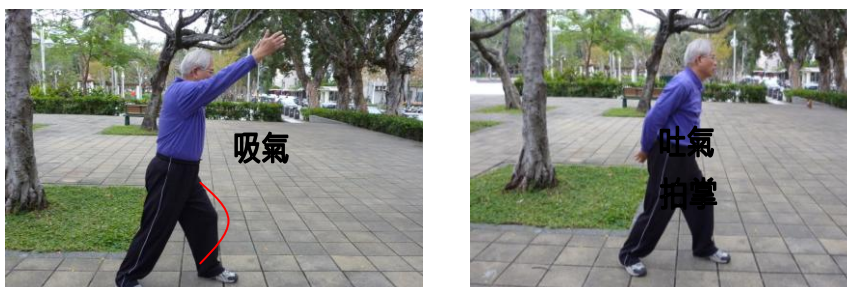
二七、海底撈月(防止腎結石)

動作：兩腳分立，上身下俯雙掌心向上，手指接觸，由下向上作抱物狀，上身徐徐伸直(吸氣)，雙手抱物至額前，即分手下放並吐氣；連續動作 20 次。



二八、仰天展翅

動作：右(左)腳前弓後箭，雙臂由前向上高舉，雙臂朝上(吸氣)，上身後仰，雙臂後張擴胸至背後拍掌(吐氣)；雙腳交互操作各 6 次。繼而平行外張擴胸至背後拍掌各 6 次。



二九、仰天長嘯(丹田運動)

動作：右腳前弓後箭，雙臂高舉雙手握拳，將拳頭拉至胸前，重複動作 100 次。



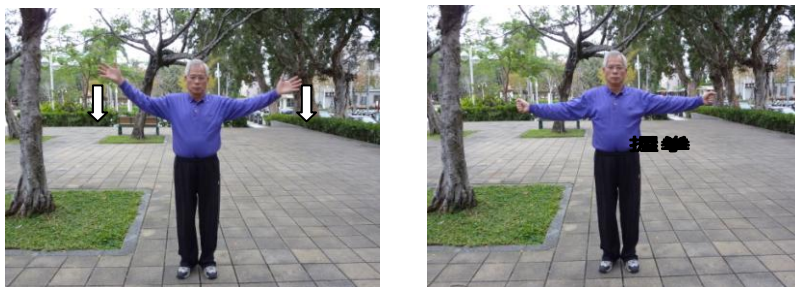
三十、膀胱及眼部運動

動作：兩腳分開下蹲作馬步，提肛縮小腹，雙手叉腰平視前方，眼珠由左、右、上、下轉動，共 4 分鐘。



三一、挺臂握拳

動作：立正，雙臂左右平伸挺直，掌心朝前，雙臂用力握拳，鬆拳，共 100 次。



三二、風吹竹(預防中風)

動作：立正，開始時右腳向前一步提腳跟，雙手半握拳，雙臂微曲上抬，隨身體輕鬆左右擺動，左右腳各 20 次。



三三、血液循環及眼部活動

動作：兩腳下蹲坐馬步，雙手環抱在胸前，雙手中指相接，手心朝內，雙目凝視綠色植物，眼珠左右上下轉動，為時 5 分鐘；完畢時站立，雙手食指分壓雙耳「宮聽穴」約 2 分鐘後，再用拇指及食指分捏耳垂約 1 分鐘，最後雙手各環繞頭頂各 150 下。



三四、完成動作

動作：雙腳與肩同寬，身體稍下蹲，吸氣，雙手掌心向上慢慢上提，雙手向兩外側伸展下繞至腰際，翻手(掌心向下)徐徐下壓吐氣；相同動作做 7 次，第 8 次收腳恢復立正姿勢。



從新手變**高手** 第八章樂活銀髮族居家運動篇

根據衛生署的調查統計，台灣地區國人平均壽命已經逼近八十歲。但是對於慢性病發生的年齡統計，卻有逐年下降的趨勢。我們所付出的高額醫療成本，僅止於延長大家的壽命，卻無法提昇健康體適能的水準，這是非常值得探討的問題。

在傳統的觀念裡，認為人愈老愈不適合運動，但近年來，許多醫學文獻對老年人運動都給予肯定與支持。適度的運動可以促進血液循環，增進身體機能，預防疾病發生，使老年人能應付日常生活中的工作，而不覺得自己逐漸衰老，進而達到健康與快活的人生。現階段中高齡及銀髮族人士較其他年齡層熱衷於健身運動的原因，除有較多時間及為健康因素從事健身運動外，最重要的是來自醫生、醫療專業人員和體能訓練師的耳提面命，每個人的體能狀況各有不同，因此適合的運動量也就不一樣，原則上不應該做到有明顯不舒適、很吃力、很痛苦、或很疲勞的感覺。一般而言，以能夠到達舒適、合理用力的程度或有輕微疲勞產生較適合，且絕對不可勉強。

如有用藥、就醫，或是心血管病史的朋友，需先徵詢醫師意見再開始。從事運動時，也必須循序漸進，量力而為，避免運動傷害的發生。最適合老年人的運動以溫和、不激烈為原則，如散步、體操、騎固定腳踏車；此外屬於中國傳統文化的太極拳、外丹功、香功等，皆為老年人相當適合的運動項目。初期建議，以簡易的有氧運動，持續 10 至 15 分鐘即可，之後再逐漸增加活動量。

立姿與坐姿的勇骨健身操，主要是針對銀髮族骨質疏鬆而設計，但是一般缺乏運動的現代人，特別是上班族，當然也可以操作。

運用抗地心引力的原理，抬抬腿、舉舉手、扭扭腰，每個動作重複操作四個八拍，真的達到訓練的效果，而且簡單易學容易上手，甚至自己也能發揮創意，隨時隨地動一動。

除了徒手操作之外，還可以利用空的寶特瓶或是以一手掌握的球來從事勇骨健身操。

對銀髮族而言，如何維持身體正常的功能也是運動重要的目標之一。所以無論是上舉、前抬、劃圈，只要能以單手或雙手握住簡易輕便的輔具，便可提升握力，就能有效增進日常生活的能力，這也是功能性訓練重要的考量因素。



從新手變高手

第九章快樂單車族安全上路篇

在政府與民間單位大力推廣之下，騎單車不僅成爲全民最熱門的運動項目，更延伸爲流行的潮流。騎乘單車是一種低衝擊的有氧運動，所以相對跑步是比較安全的，但是還是要提醒大家，如果您騎乘時間太久，同時又沒有維持正確姿勢或是動作不正確的話，還是會造成肩頸及下背部肌肉及關節的傷害。

* 單車騎乘的基本動作

1. 上半身：眼睛直視前方、肩膀放鬆、手肘不鎖死、手腕勿用力、輕握把手。
2. 下半身：腳尖及膝蓋朝前、膝蓋勿過度彎曲或鎖死、腿部不緊繃。

* 選擇適合自己的騎乘路線

初學者：

- (1) 以平坦路線爲宜，可先參考具有高度標示的地圖。
- (2) 路線中如有坡，不宜太陡。
- (3) 遇到較陡的坡時，下車用牽的。
- (4) 訓練變速系統的控制，可以幫助你輕鬆的爬上坡。

具三個月以上騎乘經驗：

- (1) 可選擇部份挑戰路線，並充份瞭解路況。
- (2) 不逞強，單車騎乘，最危險的行爲就是逞強。

* 常見騎乘單車酸痛的原因及解決之道

- (1) 肩頸部：騎乘時要放鬆肩膀，並且不要低頭騎車。
- (2) 下背部：握把高度太低或距離太遠時，容易造成過度彎腰，增加下背壓力。
- (3) 臀部：長途騎乘及座墊設計導致臀部疼痛。* * 建議穿著車褲、適當的休息。
- (1) 會陰部：因不良的坐姿引起。騎乘五到十分鐘，起身採站姿的騎乘方式。
- (2) 腿部：騎乘中如疲勞或酸痛，牽著車走一段，放鬆腿部，更可避免抽筋。

各地自行車道是適合的騎乘地點，但若在馬路上請遵守交通規則，確保安全。



以上資料來源：

中華民國健身運動協會

臺安醫院新起點運動中心

介壽里/健康社區發展協會

健走口訣：

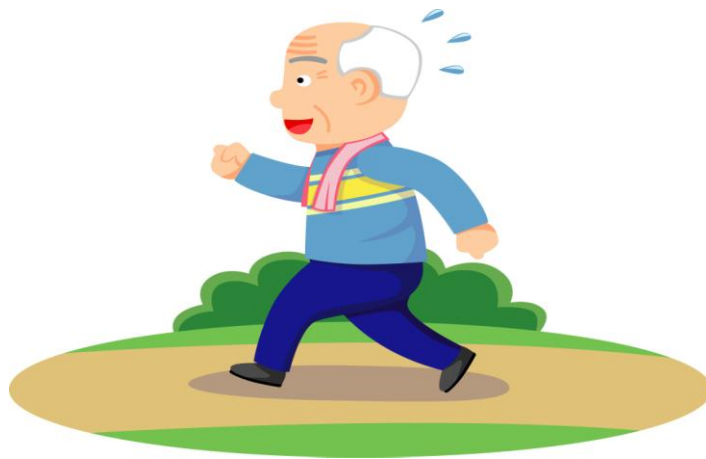
抬頭挺胸縮小腹 手肘彎曲 90 度

肩膀膝蓋都放鬆 雙手微握放腰部

腳跟腳尖來著地 自然擺動向前走

運動 333 健康跟著來

大家一起 GO ! GO ! GO !



臺北市松山區健康服務中心

基督復臨安息日會醫療財團法人

臺安醫院

共同關心您的健康