忙碌生活也不怕！

你動對了嗎？

臺北市政府衛生局

廣告

運動的7大好處

提高學習力 4

釋放壓力 3

5 增進工作表現

穩定情緒好心情 2

6 遠離疾病好健康

如失智症、憂鬱症、
心血管疾病、三高、肌少症...等

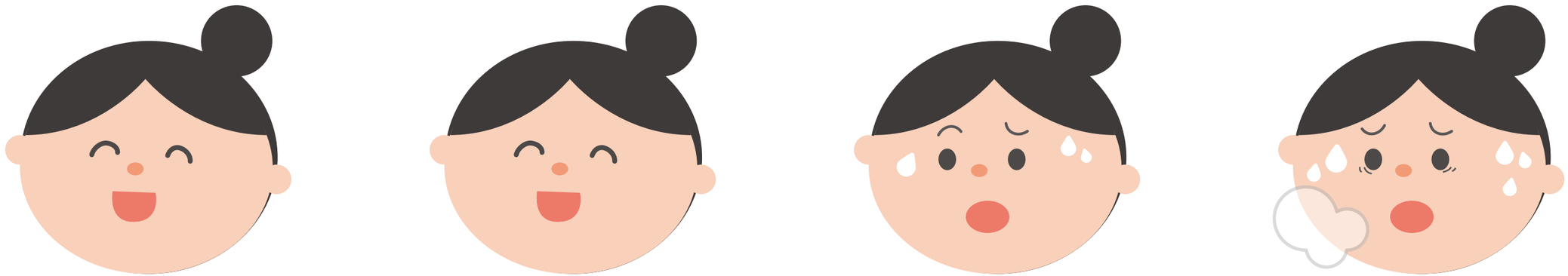
外表年輕美麗又帥氣 1

7 延長壽命更樂活

每天運動15分鐘可延長壽命3年

你真的有在運動嗎？

了解運動強度的4個分級



坐式

僅止於靜態
生活的內容

不算運動

如:常常坐著的上班族

輕度

不太費力的
輕度身體活動

不算運動

如:辦公室走動

中度

能順暢地對話
但無法唱歌

算運動

如:慢跑

費力

無法邊活動
邊跟人輕鬆說話

算運動

如:Tabata

運動的時間目標

兒童與青少年

每天60分鐘

每週420分鐘

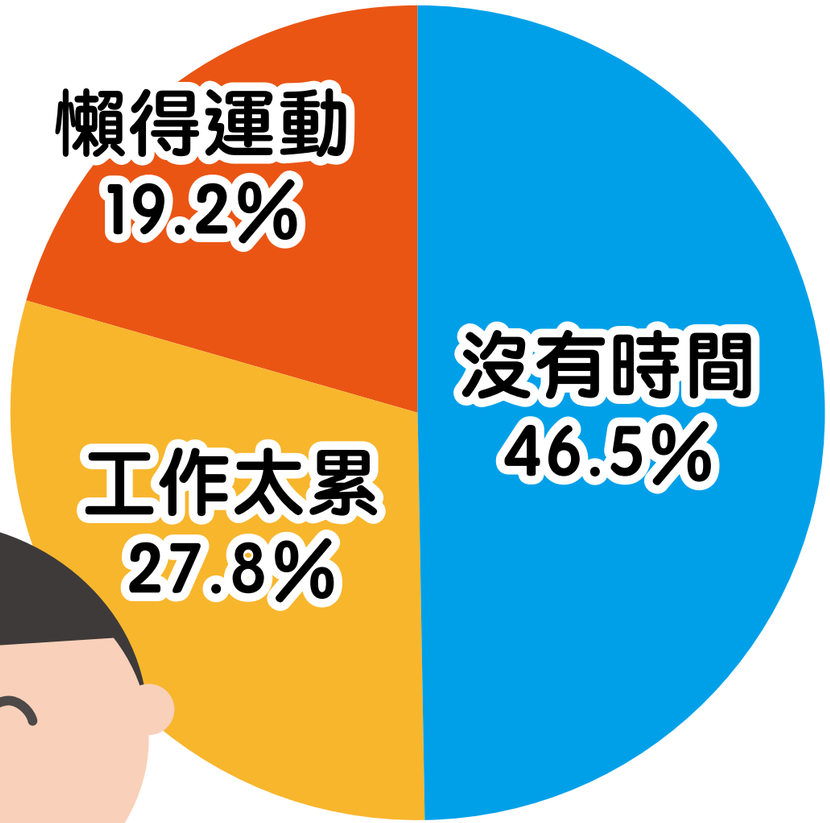
成人 一般體能

- 中度身體活動150分鐘/週
- 費力身體活動75分鐘/週

成人 體能較好

- 中度身體活動300分鐘/週
- 費力身體活動150分鐘/週

常見不運動原因的解決方法



你可以這樣運動

- [ ] 零碎時間動起來
- [ ] 工作和家裡就是你的運動場
- [ ] 工作/家裏附近
  找間運動中心或健身房
- [ ] 找專業教練
- [ ] 運動分很多種
  挑一個你喜歡的嘗試吧！

運動分很多種
挑一個你喜歡的嘗試吧!

有氧運動

訓練心肺耐力，燃燒熱量

競走、登山、
慢跑、飛輪、游泳

重量訓練

訓練肌力，雕塑曲線

機械式器材：腿部推舉等
徒手：伏地挺身、深蹲
輔具：彈力帶、TRX、啞鈴

柔軟度訓練

訓練關節活動度，放鬆身體

瑜珈、皮拉提斯、伸展

抓緊零碎的時間

- ☐ 搭公車或捷運取代開車或機車
- ☐ 搭捷運走樓梯取代手扶梯或電梯
- ☐ 買午飯時走樓梯取代電梯
- ☐ 回家時提早一站下車走回家

工作和家裡就是你的運動場

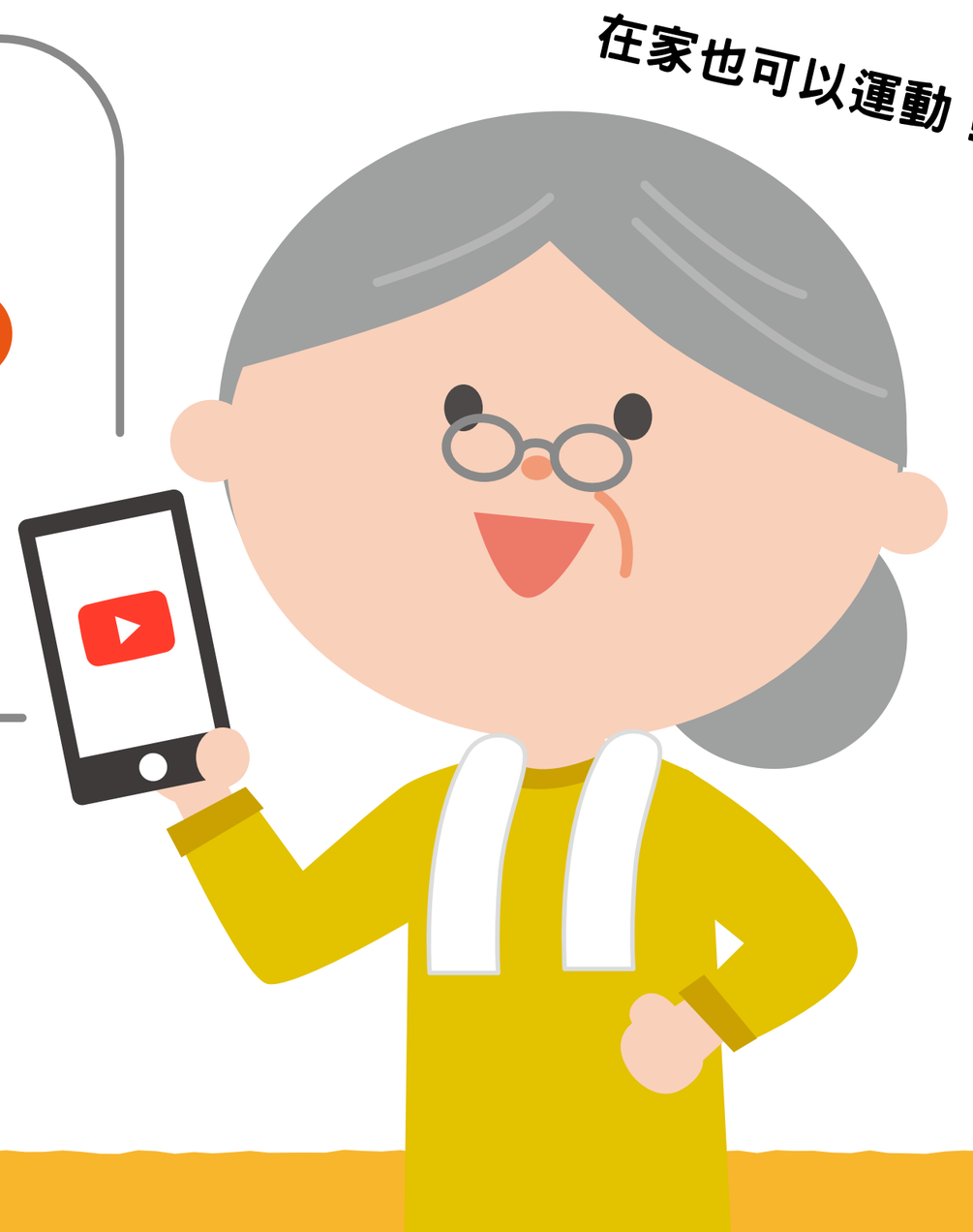
Youtube上搜尋關鍵字

運動影片　臺北市勞動局職場健康操

國民健康署 15分鐘上班族健康操

下載自己喜歡的手機運動App

記得選擇自己身體可負荷的影片內容，
如果感受到噁心想吐，
就代表強度太高囉！



工作/家裏附近找間運動中心/健身房

很多人無法養成運動習慣是因為太累或是懶得出門
為了提高運動的成功率，先為自己找一家運動中心或健身房吧

- 離家裡/工作地點距離200m內
- 喜歡的環境
- 喜歡的運動器材（如重訓器材、跑步機、飛輪等）
- 事先約好課程（像是私人教練、有氧團體課程等）
- 搜尋『臺北市運動地圖』
- 事先預約各地區
  運動中心課程

找個教練

以前身體不好、關節痛、肌肉痠痛等
應該讓身體多休息嗎？
實際上多運動才能訓練肌力和體能，
遠離身體酸痛！

尋找針對銀髮族或運動傷害的
專業健身教練，
趕走你身體的痛苦，一勞永逸吧！