

身體活動與運動前的準備



檢查你的健康狀態

- 對於大多數人而言，**中強度**的身體活動，並不需要醫師的許可確認。
- 低強度：運動時還可唱歌
- 中強度：運動時可以說話，但有點喘，無法唱歌。
- 高強度：運動時說話會有點喘不過氣



檢查你的健康狀態

- 在開始實施**高強度**的身體活動時，有下列任一項問題，請先找醫師討論：
 - 有心臟問題或正在服用血壓或心血管相關的藥物
 - 運動時胸部、左側手臂或頸部有疼痛的情形
 - 有胰島素依賴型糖尿病
 - 有頭暈、失去意識及跌倒現象
 - 輕微運動時就會呼吸困難
 - 有骨頭或關節問題



我需要甚麼樣的身體活動？

- 需要兩種類型的體能活動：
 - 有氧運動
 - 肌肉強化活動
- 完整的體能訓練課程的組成：
 - 暖身：關節操及5-10分鐘低到中強度運動
 - 體能訓練：至少20-60分鐘
 - 緩和：5-10分鐘低到中強度運動
 - 伸展：10分鐘伸展運動



美國人身體活動指引

- 成年人必須至少：
 - 每週累積進行150分鐘中強度有氧運動，約每天20分鐘以上。
- 或者
 - 每週進行75分鐘高強度有氧活動
- 以及
 - 每週進行2天以上針對所有肌群的肌肉強化活動



FITT公式

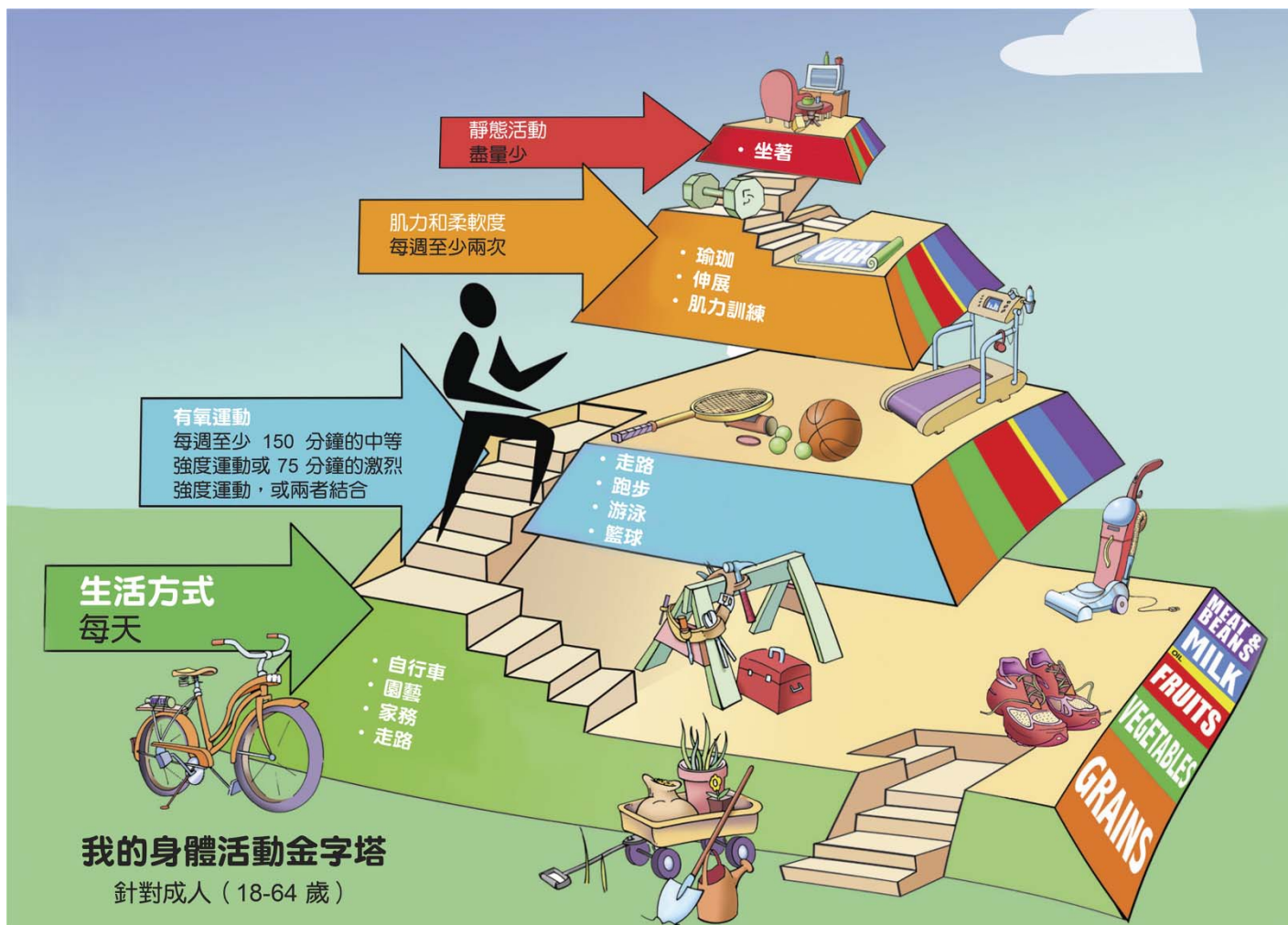
- FITT是對於良好與有效運動訓練課程的一種簡單且好記的方法。
- F = 運動頻率 (每週幾次)
- I = 運動強度 (有氧運動以心跳為指標，而肌肉強化活動則以重量為指標)
- T = 運動持續時間 (運動所需花費的時間)。
- T = 運動型式 (運動的類型)
 - 有氧運動、肌力運動或柔軟度運動



體適能與身體活動金字塔

- 建立每天維持動態的生活型態。
- 讓你的心臟跟肺臟，每週活動3至5次。
- 伸展與強化你的肌肉，每週3次以上。
- 縮短坐著、看電視與打電腦的時間。





不運動的十大藉口

- 沒有時間運動
- 覺得運動不方便
- 缺乏自我動機
- 沒有找到令人愉快的運動
- 覺得運動很無聊
- 對身體活動的能力缺乏信心



不運動的十大藉口

- 害怕受傷
- 缺乏自我管理技巧
- 缺乏家人和朋友的鼓勵、支持或陪伴
- 在家中或辦公室附近沒有公園、人行道、自行車道，或健康步道。



克服身體活動的阻礙

- 缺乏時間
 - 找出剩餘的時間（至少3個30分鐘的時段）。
 - 增加日常的身體活動，例如走路或騎腳踏車上班或購物。
 - 選擇需要最少準備時間的身體活動，如散步、慢跑、爬樓梯。



克服身體活動的阻礙

- 社會影響
 - 向你的朋友或家人，解釋你對身體活動的興趣，請他們來支持你的努力。
 - 邀請他們與你一同運動。
 - 與熱愛運動的人交朋友、加入一個運動性社團，例如健走俱樂部。



克服身體活動的阻礙

- 缺乏活力
 - 當你感到體力充沛時，安排這一天或這一星期的身體活動計畫。
 - 說服自己，身體活動可以增強你的體力。



克服身體活動的阻礙

- 缺乏動機
 - 事先計畫：將你的身體活動課程寫在行事曆中。
 - 邀請一個朋友一起規律運動。
 - 加入運動社團或課程。



克服身體活動的阻礙

- 害怕受傷
 - 瞭解如何進行熱身及收操活動，以防止受傷。
 - 從事適合你的年齡層、體適能水準、技能水準和健康狀態的運動。
 - 選擇風險最小的活動。



克服身體活動的阻礙

- 技能不足
 - 選擇不需要任何新技術的活動。
 - 選擇散步、爬樓梯、慢跑。
 - 參加運動課程培養新的運動技能。
- 你不需要厲害才能開始，你需要開始才會厲害。



環境因素的考量

- 在熱環境中運動
 - 如果你沒有準備好在熱環境中運動的話，便可能會有嚴重熱病的風險。
 - 運動本身和空氣的溫度會使你的核心體溫升高。
 - 在高濕度與高溫環境中運動，會增加身體額外的壓力，並會讓核心溫度變得更高。



基礎全人健康與體適能

Fit to be Well-Essential Concepts, 3/e

		Relative Humidity 相對濕度								
		10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%
氣溫 (°C)	50	44	52	>54	>54	>54	>54	>54	>54	>54
	49	43	51	>54	>54	>54	>54	>54	>54	>54
	48	43	50	53	54	>54	>54	>54	>54	>54
	47	42	48	52	54	>54	>54	>54	>54	>54
	46	41	47	50	54	>54	>54	>54	>54	>54
	45	41	46	50	54	>54	>54	>54	>54	>54
	44	40	45	49	54	>54	>54	>54	>54	>54
	43	39	44	48	54	>54	>54	>54	>54	>54
	42	38	43	46	54	>54	>54	>54	>54	>54
	41	38	41	45	52	54	>54	>54	>54	>54
	40	37	40	43	49	54	>54	>54	>54	>54
	39	36	38	42	47	52	54	>54	>54	>54
	38	35	37	41	43	49	54	>54	>54	>54
	37	34	36	38	41	43	54	54	>54	>54
	36	33	35	37	40	42	49	53	54	>54
	35	32	34	36	39	42	46	52	54	>54
	34	32	34	35	38	41	44	50	53	54
	33	31	32	33	36	38	41	46	50	53
	32	29	31	32	33	36	38	41	46	50
31	28	30	31	32	34	35	38	41	46	
30	27	29	29	31	32	33	36	38	43	
29	26	27	28	29	30	32	33	35	37	
28	25	26	27	27	29	30	32	33	35	
27	24	25	26	26	27	28	29	30	32	
26	22	24	25	26	26	27	27	26	29	



與熱相關的問題是可以避免的

- 在一天最涼爽的時間，安排戶外活動。
- 在有空調設施的場所進行運動。
- 降低速度。
- 喝水：
 - 在運動前2小時喝500毫升。
 - 在運動中，每20至30分鐘喝180-240毫升。



與熱相關的問題是可以避免的

- 觀察你的尿液顏色：尿液的顏色較深，表示身體缺水越嚴重。
- 正確的穿著：不要穿防水布料。穿輕便、淺色和透氣服裝。
- 塗抹防曬乳。
- 讓你的身體習慣於熱環境。



熱疾病

- 熱暈厥（昏厥）
- 熱痙攣（肌肉痙攣）
- 熱衰竭（嚴重脫水、如果不及時治療，會發展成熱中暑）
- 熱中暑（可能會導致死亡）



在冷環境中運動

- 在冷環境中為了維持核心體溫，身體會將肢體的熱傳遞至中樞器官。
- 因此會增加腳趾、手指、鼻子和耳朵凍傷的危險。
- 發抖是一種體溫過低的徵兆。



防範與冷相關的問題

- 避免飲用含有酒精與咖啡因的飲料。
- 在冷環境中穿著適當
 - － 穿著多層單薄的衣物，如此較容易加穿與脫去。
 - － 貼身的衣物應具有吸濕排汗的材料。
 - － 戴上帽子，因為身體有50%的熱由頭部散失。
 - － 襪子和手套的內襯應是合成材料或羊毛，防凍傷。
 - － 在運動時戴上口罩，讓吸入的空氣變得溫暖潮濕。



在空污環境中運動

- 空氣汙染和運動的結合，會增加健康問題的可能性。
- 健康問題包括：
 - 傷害肺部與氣管
 - 增加發生氣喘的風險
 - 現有氣喘的惡化
 - 心臟病發作和癌症的風險增加



在空污環境中運動

- 當空氣品質警報發出時，避免戶外活動或減少運動強度和持續時間。
- 空氣品質欠佳時，在室內做運動。
- 避免前往高度空氣污染的地區（如高速公路附近）或交通尖峰時段運動。



What about training indoors?

- On high pollution days
 - Limit outdoor air infiltration(限制戶外空氣滲入)
 - Clean indoor air with filters



在高地運動

- 在高海拔地區的空氣含氧量會下降，使身體活動都變得困難。
- 尚未適應高地環境的人，在海拔2400公尺以上停留幾天時，可能會導致：
 - 急性高山症
 - 高地肺水腫
 - 高地腦水腫



在高地運動

- 為了降低高山疾病發生的可能性：
 - － 漸進式上升高度，以便有足夠的時間適應（爬到高海拔，但回到低海拔睡覺）。
 - － 吃高碳水化合物食物
 - － 保持水分
- 如果你過去在高海拔地區時，曾有過某些狀況的話，請諮詢醫生並開藥，以減輕高山疾病的症狀。



肌肉酸痛

- 可能會造成肌肉酸痛：
 - 在劇烈的身體活動之後
 - 開始進行一個新類型的運動之後
- 肌肉酸痛的緩解方法：
休息、冰敷、伸展、按摩、抗發炎藥物、外用軟膏、熱敷



安全至上

- 如果有感冒情形，不要運動。
- 當你有發燒、胸痛或呼吸問題時，絕對不要運動。
- **總是**攝取適量的水，不要等到口渴才喝水。



安全至上

- 如果你的睡眠不充足或是飢餓狀態下，不要運動。
- 在運動後可馬上吃些醣類與蛋白質，如地瓜、茶葉蛋、豆漿、牛奶之類方便取得的食物，不要過度挨餓。
- 穿著適當的衣服與鞋子，並正確地使用器材，以預防傷害的發生。
- 留意身體的溫度。

