

三、運動與減重

0.1 減重法



三、運動與減重

- 3-1 運動內容
- 3-2 能量轉換
- 3-3 運動原則
- 3-4 運動策略
- 3-5 運動方法
- 3-6 運動執行
- 3-7 運動金字塔
- 3-8 如何維持動態生活
- 3-9 生活化的體能活動



3-1 運動內容

- 關節靈活
- 肌力耐力
- 心肺功能
- 協調平衡
- 青春活力



3-2 能量轉換

- 儲能同化
 - 食物吸收後，能量透過同化合成作用，以肝醣、蛋白質和脂肪的形式，儲存於肌肉、肝臟和脂肪組織中。
- 耗能異化
 - 運動時，能量透過異化分解作用，從肌肉、肝臟及脂肪組織中分解肝醣、蛋白質和脂肪，供細胞使用。
- 能量不滅



3-3 運動原則

- 漸進量力
 - 不要太急太猛 量力而為
- 樂在其中
 - 享受運動樂趣 不必勉強
- 持續規律
 - 排定運動時間 照規定做
- 融入生活
 - 變成生活習慣 自然養成



3-4 運動策略

- 3-4-1 減脂不減肉 從己不從眾
- 3-4-2 要提升體能 先不管體重
- 3-4-3 持續做慢功 不瘋三分鐘



3-4-1 減脂不減肉 從己不從眾

- 希望減去脂肪的重，而不是肌肉骨骼的重。
- 減重策略要依個人的生理狀況、興趣與情境，找到樂在其中的行動方案，才能持續。



3-4-2 要提升體能 先不管體重

- 體能練好，伸展操讓關節柔軟度變好，肌肉訓練使肌力耐力強化，有氧運動提升心肺功能，規律律動改善協調性、平衡感。
- 提升整體體能，動起來會更順暢、更舒服、更有興趣與信心，體重自然下降，且不擔心復胖。



3-4-3 持續做慢功 不瘋三分鐘

- 至少三個月的慢功，慢慢努力。
- 三個月後驗收成果，這種成果才能持續保持。



3-5 運動方法

- 3-5-1 評估現況 了解自己
- 3-5-2 設計處方 適合自己
- 3-5-3 執行方式 滿足需要
- 3-5-4 追蹤執行 確實有效



3-5-1 評估現況

- 生理狀況評估 有無疾病 體能如何
- 運動狀況評估 運動喜好 運動習慣
- 生活狀況評估 生活作息 工作環境
- 體適能評估



3-5-1-1 體適能評估

- 體適能評估內容包括：
 - 柔軟度
 - 肌力耐力
 - 心肺功能
 - 協調平衡
 - 身體組成



3-5-1-1-1 柔軟度

- 坐床上，雙膝伸直，雙手盡量前伸；測指尖和趾尖的距離(公分)。
- 躺床上，雙手抱膝；測下巴和膝蓋的距離(公分)。



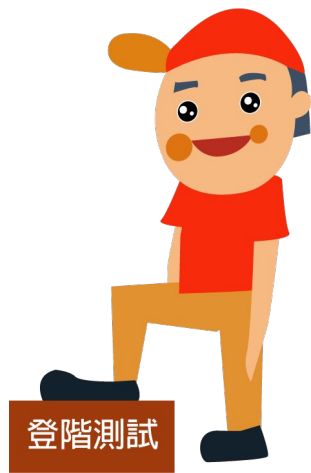
3-5-1-1-2 肌力耐力

- 躺床上，屈膝仰臥起坐；測一分鐘做多少次。
- 躺床上，雙腳直抬腿，膝蓋併攏伸直；測一分鐘做多少次。



3-5-1-1-3 心肺功能

- 登階訓練三分鐘(步階30公分高), 約兩秒鐘上下一次, 測前後之呼吸及心跳次數



3-5-1-1-4 協調平衡

- 閉眼，單腳站立，雙手平伸，測可以站多久。



3-5-2 設計處方

- 運動模式-游泳、健走、球類、單車、瑜珈
- 運動頻率-每星期3到5次
- 運動強度-斟酌儲備心跳數
- 運動時間-最好30分鐘以上



3-5-3 執行方式-滿足需要

- 3-5-3-1 有氧運動 消耗熱量
- 3-5-3-2 伸展運動 修飾體態
- 3-5-3-3 肌能運動 不積脂肪



3-5-3-1 有氧運動

- 目的：消耗熱量
 - 透過20分鐘以上長時間的有氧分解運動，大肌肉群的參與，配合心肺耐力的強化，可以分解脂肪，消耗過多的熱量。這是減重最基本的功課。



3-5-3-2 伸展運動

- 目的：修飾體態
 - 不必汗流浹背，氣喘吁吁，平常就可以多做全身伸展操。各部位關節的伸展，可以讓肌肉線條更柔和，體態更挺拔，對自己也更有自信，自然更會持續運動下去。



3-5-3-3 肌能運動

- 目的：不積脂肪
 - 肌肉能量系統的啟動，不管做等長收縮或是向心、離心收縮，都可以讓肌纖維鎖住卡緊，能量在肌肉內的儲存與釋放更活躍，不容易積存脂肪在肌纖維之間，不用瘦肉精，你也能讓脂肪更少，肌肉更結實。



3-5-4 追蹤執行

- 電話追蹤 表達關心, 鼓勵持續
- 填寫護照 記錄行動, 檢討提醒
- 獎勵措施 舉行比賽, 獎賞激勵
- 臉書揪團 團體力量, 互相加油



3-6運動執行

- 3-6-1 熱身
- 3-6-2 有氧運動
- 3-6-3 收操



3-6-1 熱身

- 預熱，使肌肉、筋骨、心肺系統逐漸適應接著而來的運動。
- 3～5分鐘。
- 可選擇的暖身運動類型，如：體操、原地踏步或慢走。



3-6-1-1 熱身操示範

- 彎月遙指嫦娥美
- 手腳交叉蛇身女
- 每日萬步瘦腰腹
- 力拔山河愚公移





彎月遙指嫦娥美





手腳交叉蛇身女



每日萬步瘦腰腹



力拔山河愚公移



3-6-2 有氧運動

- 時間:20~30分鐘
- 模式mode:快走、跑步、騎自行車、游泳等
- 強度intensity:50~70% 的最大心跳數(最大心跳數=220~200-年齡), 或消耗300kcal / 次
- 自覺用力係數:有一點累
- 時間duration:20分鐘以上
- 頻率frequency:3~5次 / 一星期



3-6-2 有氧運動示範

- 健走萬步保安康
- 游泳健身是好方
- 酷辣瑜珈我最夯
- 單車追風遊城鄉
- 球場實力見真章





健走萬步保安康



游泳健身是好方



酷辣瑜珈我最夯



單車追風遊城鄉



球場實力見真章



3-6-3 收操

- 3~10分鐘。
- 伸展、冷卻，使肌肉、筋骨、心肺系統逐漸回復，並預防血液及代謝廢物堆積於周圍組織。



3-6-3-1 收操示範

- 高處劈腿和手會
- 向心按摩疲勞退
- 深吸長呼調心肺
- 運動放緩無所謂



高處劈腿和手會





向心按摩疲勞退



深吸長呼調心肺



運動放緩無所謂



3-7 運動金字塔

- 3-7-1 運動金字塔
- 3-7-2 運動注意事項
- 3-7-3 如何才能持之以恆的運動？



3-7-1運動金字塔

- 每天做：中低體能活動
- 隔天做：30分鐘中強度的肌力運動
- 每週做：60分鐘中強度的有氧運動
- 隔週做：60分中高強度的心肺耐力運動
- 半年做：體適能檢測



3-7-1-A 運動金字塔



3-7-2 運動注意事項

- 環境 外在環境、內在環境
- 裝備 服裝配備、運動設備
- 考量個人耐受力與健康狀況，選擇適合自己的運動型態與強度。
- 運動後之肌肉酸痛等問題
 - 運動前確實做好伸展與暖身操
 - 冰敷、熱敷與肌肉按摩
 - 收操伸展



3-7-3 如何才能持之以恆的運動？

- 將運動融入日常生活，不要過度要求，不要好高騖遠。
- 漸進式的運動，高高興興運動較易持之以恆。
- 真正了解運動對身體健康的重要性：運動不只是為了減重，更是促進健康的重要因素。



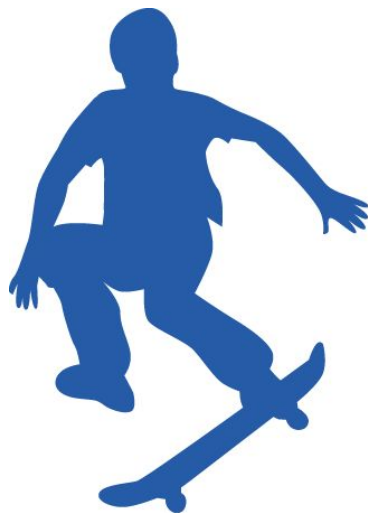
3-8 如何持動態生活

- 保持初心
- 健康紀錄
- 動出習慣



3-9 生活化的體能活動

- 飯前飯後走一走
- 隨時隨地拉拉筋
- 運氣用力也用心



謝謝參加

