

Q:如何選擇適合我的運動計劃？

A:根據您的健身目標和目前的身體狀況來選擇。減肥者可以選擇有氧運動，增肌者則應著重於力量訓練。

Q:力量訓練與有氧運動的差異是什麼？

A:力量訓練增加肌肉質量，有氧運動提高心肺功能並燃燒脂肪。

Q:如何避免運動損傷？

A:進行充分的熱身，採用正確的動作姿勢，並逐步增加強度來避免運動損傷。

Q:什麼是高強度間歇訓練（HIIT）？

A:HIIT 是短時間內高強度運動與休息交替進行的一種訓練，能有效提高心肺耐力和燃燒熱量。

Q:如何提高運動的效果？

A:透過增加強度、變化運動種類、縮短休息時間，以及保持規律性來提高效率。

Q:如何結合飲食和運動來達到最佳效果？

A:結合足夠的蛋白質、碳水化合物和健康脂肪，並根據運動計劃調整飲食。

Q:如何通過運動改善心血管健康？

A:每週至少 150 分鐘的中等強度有氧運動能顯著改善心血管健康。

Q:如何利用 App 進行居家鍛煉？

A:選擇 App 中無需器材的居家鍛煉計劃，按照視頻教程進行鍛煉。

Q:每週應該運動多少次才能看到效果？

A:建議每週 3-5 次，每次 30-60 分鐘，根據個人目標調整頻率和強度。

Q:如何設立可持續的健身習慣？

A:設立可達成的小目標，選擇喜愛的運動並保持規律性。

Q:如何監測我的運動進展？

A:通過記錄體重、體脂、運動數據等來監測進展，並定期回顧調整計劃。

Q:什麼是全身性訓練，如何進行？

A:全身性訓練包括多個大肌群的運動，如深蹲、硬拉等，有助於全面提升體能。

Q:如何正確進行重量訓練？

A:從輕量開始，逐步增加重量，保持正確姿勢，避免過度訓練。

Q:運動後應該如何進行恢復？

A:運動後進行拉伸和補充營養，並確保足夠的休息時間，以促進肌肉恢復。

Q:如何在忙碌的生活中保持鍛煉？

A:利用碎片時間進行短暫但高效的鍛煉，如早晨起床後的 10 分鐘訓練。

Q:女性是否應該進行力量訓練？

A:應該，力量訓練有助於提高代謝率、增加肌肉密度，並不會導致過度增肌。

Q:什麼是功能性訓練？

A:功能性訓練著重於提升日常生活中的身體運動能力，如平衡、協調和穩定性。

Q:如何克服運動中的瓶頸期？

A:通過變換運動方式、增加挑戰性、或給予身體充分的恢復時間來克服瓶頸。

Q:應該在空腹狀態下進行有氧運動嗎？

A:空腹有氧運動可能有助於燃燒脂肪，但也可能導致肌肉流失或疲勞，視個人情況而定。

Q:如何在運動中保持動力？

A:設定具體的短期和長期目標，找到運動夥伴或參與挑戰賽來保持動力。