

成年人





成年人從事適量的身體活動可以降低罹患慢性疾病的風險，如第二型糖尿病、高血壓等，亦可降低罹患癌症的機率。為了基本健康的目的，建議成年人：

每週至少進行**150分鐘的中等費力活動**（活動時仍可交談但無法唱歌），或者**75分鐘的費力身體活動**（活動時講話會很喘），但也可以合併兩者來進行。

「從事身體活動建議以有氧適能為主，肌力強化、骨骼強化、柔軟度及協調性等活動則可搭配進行」





有氧適能活動建議

 活動頻率	每週從事5天以上，能天天活動更好。
 活動強度	保持呼吸有點加快的感覺，達到活動時仍可交談但無法唱歌的程度。
 活動時間	每次至少持續10分鐘。 一般成年人 一週累計 中等費力 的身體活動150分鐘，或 費力程度 的身體活動75分鐘。 體能較好的人 一週累計 中等費力 的身體活動300分鐘，或 費力程度 的身體活動150分鐘。
 活動類型	游泳、健走、騎自行車、有氧舞蹈、遛狗等都是很好的選擇。

重點提醒！

可從輕度的有氧適能活動開始進行，循序漸進。例如，先健走一段時日再開始慢跑，或是以20分鐘走2000公尺，然後再漸進為30分鐘走完3000公尺。

肌力強化活動建議

 活動頻率	每週應能夠進行 2-3天 的肌肉適能活動，每次活動應該間隔有一天以上的休息。
 活動強度	每個肌群進行 8-12次 的反覆次數為一組，在第12次反覆結束時，肌群應當感到疲累，如此才能達到較佳效果。
 活動時間	每次訓練可強化8-10個肌群，每個肌群可進行1-3組。 從大肌群先進行 ，如臀部、大腿、胸等，然後，再進行較小的肌群，如手臂、肩膀、小腿等。
 活動類型	可以採用以下方式來進行 自身體重負荷 如爬樓梯、走路、跳繩、伏地挺身或抬腿等。 非機械式的抗阻力方式 如彈力帶/繩、啞鈴、踝部加重器等。 機械式阻力方式 如腿部推舉機、胸大肌推舉機、背部伸張機等。

重點提醒！





注意循序漸進原則，以仰臥起坐為例，若平常已可輕易完成6次仰臥起坐，而目標是希望腹肌更結實，就必須以更多次數或更費力的方式來實施，可透過增加次數或增加負荷來進行。如將反覆次數提高到8-12次，或改變姿勢，如將雙手置放於耳朵或伸直向上，增加腹部施力的程度。



國民健康署
上班族健康操
影片連結



柔軟度活動建議

 活動頻率	伸展動作應在日常生活中隨時進行，例如爬完4樓階梯後立刻伸展小腿。
 活動強度	伸展至肌肉感覺到緊繃，而未達到疼痛的程度。
 活動時間	每次伸展停約15秒。
 活動類型	伸展動作應採主動式的靜態伸展，避免被動的方式，例如屈膝體前彎時，自行將動作達到最大範圍，不由他人壓迫進行。

重點提醒！

柔軟度的部分，建議每天能夠隨時進行伸展，並強調於有氧適能或肌力強化活動後，針對剛運用過的肌群實施伸展運動。同時，**伸展時應保持呼吸順暢，避免憋氣。**



個人目標設定

建議可以先從自己喜歡或覺得容易的活動類型開始。

行有餘力之後，再進一步地從身體活動的**頻率、強度、持續時間與類型**著手，增加更多的身體活動量。

設定一個適合的長期目標，如定期參加政府或民間團體舉辦的路跑、游泳或鐵人三項活動。

參加目的不在於與別人比較，而是透過這些活動來更瞭解體能狀況，並藉由增加趣味性與目標性，幫助自己成功地動起來，並持之以恆。

2