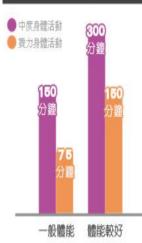
○ 國立虎尾科技大學 NATIONAL FORMOSA UNIVERSITY

衛生福利部國民健康署 Realth Permittion Administration, Ministry of Realth and Welfare

一般成人



您有多久沒運動了?還記得最後一次運動是什麼時候嗎?其實成人每周只要達到150分鐘的中度身體活動或是75分鐘的費力身體活動,就可以讓我們的生理達到最基本的健康效果喔!

如果您的體能比較好,建議可以將自己的運動 目標設為每周300分鐘的中度身體活動或是150 分鐘的費力身體活動喔!

e	中度身體活動	費力身體活動
一般體能	150 分鐘。	75 分鐘。
體能較好	300 分鐘。	150 分鐘。

健康體能

「體適能」(Phyical fitness)與健康有關,稱為健康體能。

- 一、 健康體能的四大要素:
- (一)心肺耐力:心血管循環耐力是體能評量的最重要指標。
- (二)肌力與肌耐力:訓練使肌肉纖維變粗,增強肌肉耐久力。
- (三)柔軟度:肌肉與韌帶受到保護,關節可活動的最大範圍。
- (四)身體組成(身體脂肪百分比):運動燃燒脂肪,控制體重。
- 二、推廣健康體能活動的好處:
- (一)促進個人的健康體能,延長健康的壽命。
- (二)提昇全民身體活動量,減少社會及家庭的負擔。
- 三、生活化運動小撇步:
- (一) 走路 30 分鐘可消耗 100 大卡的熱量!
- (二) 能走樓梯就不要坐電梯,節能,還能增加活動量。
- (三) 相約戶外運動,騎腳踏車 30 分鐘,耗 100 大卡喔!
- (四) 空寶特瓶裝水或沙子,自製啞鈴訓練肌力,提升肌力。
- (五) 做 15 分鐘健康操, 30 分鐘可消耗 100 大卡。
- (六) 三五好友踏青飲茶,健身增進情誼。

虎科大衛保組 關心您 2019.10.14

資料來源:衛生服務部國民健康署