

健康體能運動

指與健康有關之體適能，讓人們能從容應付日常生活。體能狀況可藉由測量得知，亦可利用規律運動改善，健康體能的四大要素為**身體組成**、**柔軟度**、**肌力與肌耐力**、**心肺耐力**。

一 身體組成

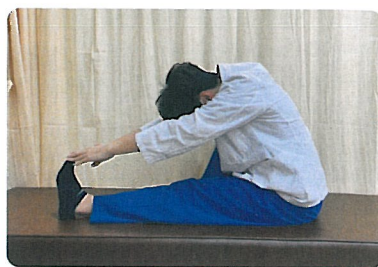
身體脂肪占比是評估健康體能的重要項目，過多的脂肪會增加罹患慢性病的風險，為健康把關建議：

1. 成年男性腰圍應小於90公分、女性小於80公分。
2. 腰臀圍比男性小於0.92、女性小於0.88
【腰臀圍比=腰圍(公分)÷臀圍(公分)】。

二 柔軟度

保持良好的柔軟度可大大降低拉傷、緊繃造成的受傷風險。

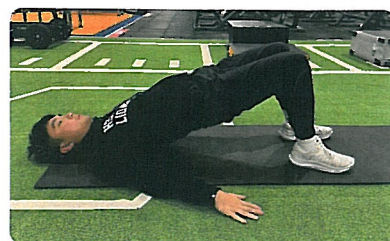
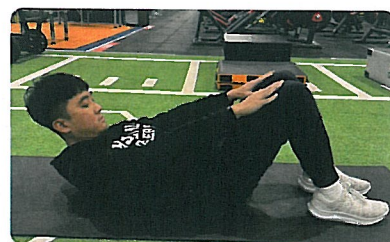
1. **運動型式**：靜態伸展運動。
2. **運動頻率**：每天都可以進行，每個動作重複5~10次。
3. **運動強度**：至關節附近肌肉明顯緊繃但不疼痛，停留15~30秒。



三 肌力與肌耐力

肌耐力可維持身體穩定並預防受傷，肌力不足容易有下背部疼痛的問題。

1. **運動型式**：徒手或負重訓練，如捲腹、橋式及深蹲。
2. **運動頻率**：每週1~3次，每個動作重複8~12次。
3. **運動強度**：視個人能力循序漸進。



四 心肺耐力

為健康體能中最重要的一項，良好的心肺功能，可提升身體代謝效率並降低罹患心血管疾病的風險。

1. **運動型式**：有氧心肺運動，例如跑步、游泳、騎腳踏車、登山。

2. **運動頻率**：每週至少3次或每次至少10分鐘（總時間達20-30分），可累加。

3. **運動強度**：(1) 運動中保持有點喘、流汗的程度。

(2) 適當運動強度為運動時心跳達60%最大心跳次數。

(公式：最大心跳次數=220-年齡→適當運動強度心跳次數=最大心跳次數x60%)。



健康生活方式建議

規律運動是改善健康體能、增進健康最直接有效的方法，所以健身運動強調：

1. **適度**：適當運動強度及適當運動頻率。

2. **均衡**：健身運動應涵蓋健康體能各項要素，如有氧運動、重量訓練、伸展操及平衡反應訓練。

3. **有效**：養成規律運動習慣，依個人體能循序增加運動量。

4. **安全**：運動首重安全，運動時須注意以下事項：

- 避免疲勞、空腹、飽腹或身體不適時運動。
- 放鬆心情。
- 運動前暖身運動及運動後緩和運動。
- 依個人體能、年齡等狀況適度運動。
- 選擇良好的設備、器材及場地。
- 選擇適當的運動服裝及運動鞋等設備。