



全民身體活動指引

運動好好 好好運動



本指引包含的族群

- 兒童
- 青少年
- 成年人
- 老年人
- 失能者
- 慢性疾病
- 孕婦及產後



目 錄



基礎篇

第一章	身體活動的概念	P3
第二章	身體活動與健康	P11
第三章	身體活動的安全考量	P19

活力篇

第四章	兒童的身體活動	P37
第五章	青少年的身體活動	P45
第六章	成年人的身體活動	P53
第七章	老年人的身體活動	P63

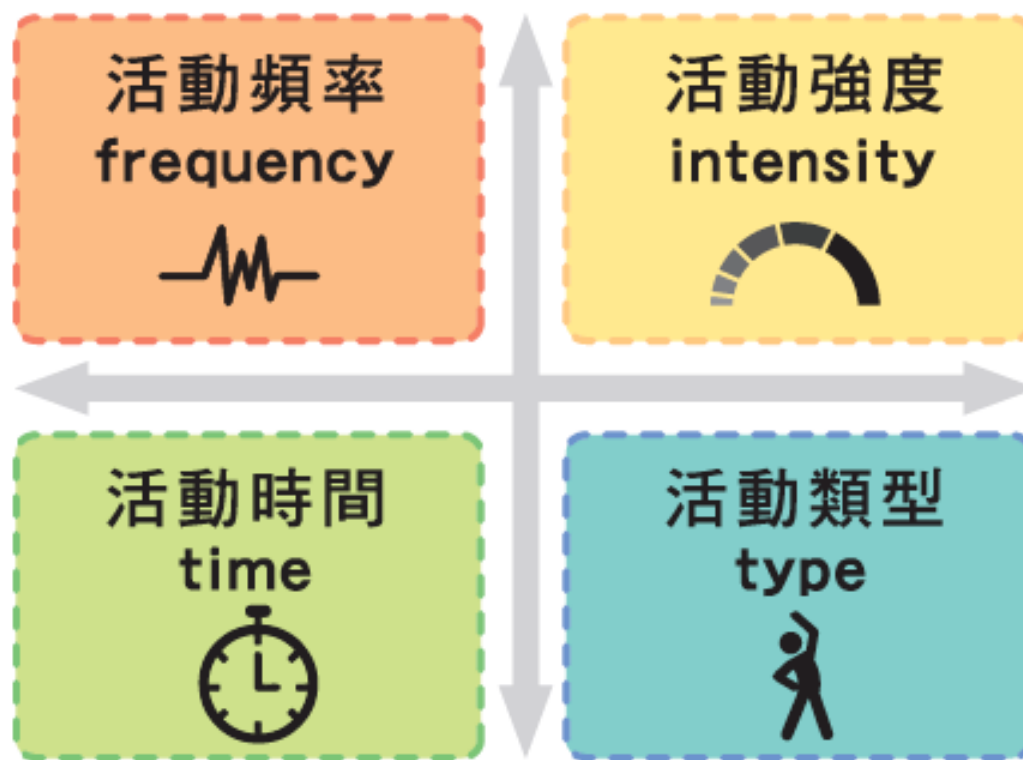
關懷篇

第八章	失能者的身體活動	P83
第九章	慢性疾病的身體活動	P89
第十章	孕婦及產後的身體活動	P109

附錄		P114
----	--	------



身體活動描述 F.I.T.T 原則



身體活動 vs. 運動



- 身體活動 (physical activity) 被定義為任何透過身體骨骼肌肉消耗能量所產生的動作，而對於能量消耗的評估習慣以大卡 (千卡) 來計算。在這個定義下，只要是個人經由自主的肌肉收縮所產生的移動、非移動及操作性動作都可以算是身體活動。在健康促進的領域中，我們特別把身體活動聚焦在諸如走路、爬樓梯、騎腳踏車、做家事、工作、務農及從事運動等。
- 運動 (exercise) 是構成身體活動的一部分運動本身具有其計畫性、結構性及重複性等特質，並且具有平衡能量、改善或維持身體健康的中介或最終目標，最重要的運動具有個人心理上主動的意念具有積極性的意義，如健走或慢跑等。



表A-1 日常體能活動強度分級表





強度評估

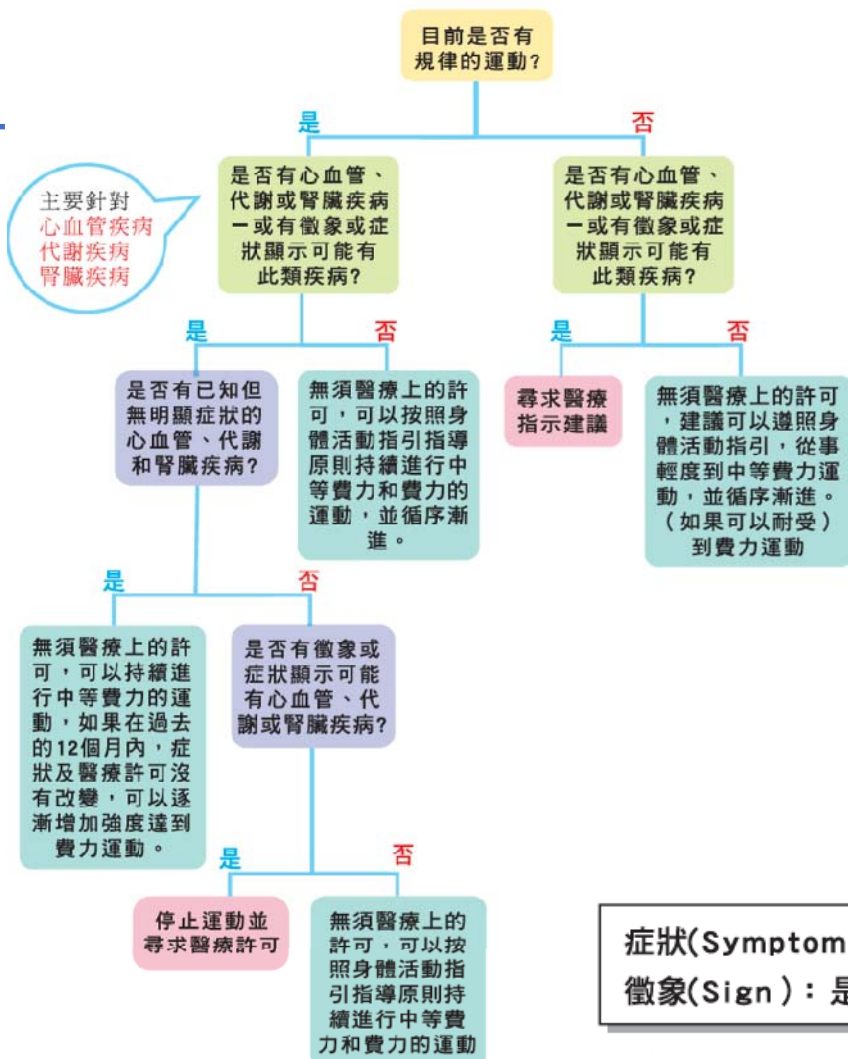
強度	代謝當量 (METs)	最大心率百分比 (%HRmax)	心率儲量百分比 (%HRR)	自覺量表 (RPE)	說話測試 (Talk test)	能量消耗 (kcal/min)
非常輕鬆	1~1.9	<35	<20	<10	活動時仍可唱歌	<3.5
輕鬆	2~2.9	35~54	20~39	10~11		
中等費力	3~5.9	55~69	40~59	12~13	活動時仍可交談但無法歌唱	3.5~7
費力	6~10	70~89	60~84	14~16	活動時講話會很喘	
非常費力	>10	>90	>85	17~19	活動時說話會很喘或呼吸困難	>7
最大耐受		100	100	20		



自覺費力等級



運動前評估



主要針對
心血管疾病
代謝疾病
腎臟疾病

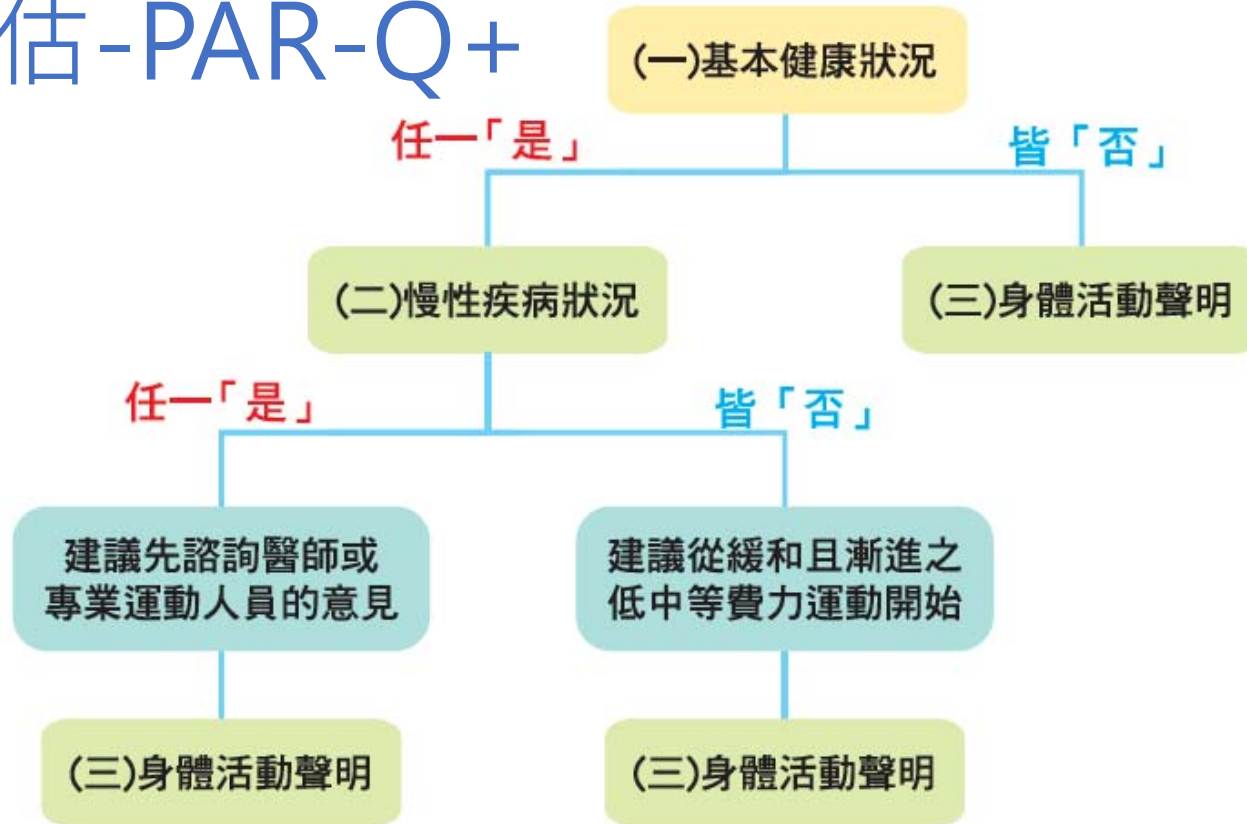
症狀(Symptom): 是病人主觀感受的描述。
徵象(Sign): 是醫師看到的客觀表現。

運動前健康檢核流程圖





運動前評估-PAR-Q+



身體活動簡易自我評量表 (PAR-Q+) 量表實施流程圖



總建議量 v.s. 分建議量

- 總身體活動建議量
- 不同類型活動建議量





⊕ 身體活動量建議

活動總量：成年人部分每週進行至少150分鐘的中等費力或是75分鐘費力的身體活動，或是合併兩者來進行。同時也建議每週兩次的肌力強化運動。超過建議時間的身體活動量還可以獲得額外的健康益處。







各族群身體活動量建議



兒童身體活動建議 - 有氧適能







 活動頻率	建議身體活動應每天進行。
 活動強度	選擇中等費力以上的身體活動進行，其中每週至少3天為費力強度。
 活動時間	每天累積至少60分鐘的身體活動，若採累計計算則每次至少10分鐘。
 活動類型	以多樣化的方式來進行，中等費力活動如遠足、溜直排輪、溜滑板、騎自行車、走路上學等；費力活動則有追逐遊戲、騎自行車爬坡、跳繩、打籃球、游泳等。









兒童身體活動建議 - 肌力強化

 活動頻率	每天60分鐘的身體活動中應包括每週至少3次的肌力強化活動。
 活動強度	選擇以低負荷（可反覆10-15次）提升肌耐力為主的活動。
 活動時間	包含在每日建議的60分鐘。
 活動類型	針對大腿、胸部、腹部、臀部、手臂、肩膀、小腿等主要肌群，採多樣化的方式進行，可利用下列方式進行。 自體負重 利用遊戲設施攀爬、懸垂、擺盪、體操遊戲。 利用器材 啞鈴、彈力帶/繩。



青少年身體活動建議 - 有氧適能








 活動頻率	建議每天實施60分鐘以上的中等費力身體活動。對於體能較好的人，建議除了每天進行中等費力身體活動外，可再增加費力身體活動，對提升心肺適能有更好的效果。
 活動強度	可選擇每天從事中等費力身體活動或每週至少3次的費力身體活動；也可以將中等費力與費力身體活動混合實施，提升心肺適能的效果更佳。
 活動時間	有氧適能活動量採累進計算，至少持續10分鐘才能納入計算。 中等費力身體活動 每天60分鐘以上。 費力身體活動 每次30分鐘以上，每週累積至少90分鐘。
 活動類型	依興趣及能力從事相關身體活動。 中等費力身體活動 健康操、快步走、騎自行車、游泳、扯鈴、壘球、桌球及棒球等。 費力身體活動 較激烈的各項球類活動、有氧舞蹈、中等速度以上游泳、跑步、騎自行車等。



青少年身體活動建議 - 肌力強化








 活動頻率	建議每週3天以上。
 活動強度	每個動作以反覆10-15次為原則。
 活動時間	每次以8-10個肌群為主，從大肌群先進行，如臀部、大腿、胸等，然後再進行較小肌群，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 如吊單槓、跳箱、爬樹、爬繩梯及攀岩等。 非機械式的抗阻力方式 如彈力帶／繩、啞鈴、伏地挺身及仰臥起坐等。
 特殊考量	青春前期肌肉發展尚未完全，宜著重提升肌耐力，避免過於強調肌力。



青少年身體活動建議 - 柔軟度







 活動頻率	建議每天都進行柔軟度活動。
 活動強度	伸展至肌肉感覺緊繃，但不會痛。
 活動時間	每個伸展動作均維持20-30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，伸展時應注意保持呼吸，避免憋氣。
 特殊考量	伸展部位可優先選擇肩膀、體側、背部、腹部、大腿前後側、大腿內外側及小腿等。



青少年身體活動建議 - 骨骼強化



 活動頻率	每天60分鐘的身體活動中應包括每週至少3次的骨骼強化活動。
 活動強度	選擇負荷自身體重衝擊為主的活動。
 活動時間	包含在每日建議的60分鐘。
 活動類型	採用較多的跑、跳及有氧舞蹈的運動來實施，如跳繩或富含跳躍的球類運動。



SH150 vs. 每天60分鐘以上








- Sport Health 150 (SH150)：學生每週**在校運動**有達到150分鐘
- 本指引：每天60分鐘以上中等強度身體活動
- SH150針對**在校運動**
- 本指引的建議包含**日常生活**









成人身體活動建議 - 有氧適能

 活動頻率	建議每週從事5天以上，能天天活動更好。
 活動強度	保持有點喘、但不會太喘的強度感覺，達到仍可說話、但無法清楚與人交談的程度。
 活動時間	有氧適能的身體活動量採累計方式，至少每10分鐘為一單位。
	一般成年人 每週至少累積150分鐘的中等費力身體活動，或是至少75分鐘的費力身體活動。 體能較好的人 建議累積每週300分鐘的中等費力身體活動，或是150分鐘的費力身體活動。
 活動類型	選擇一樣喜歡的大肌群為主的活動，舉凡游泳、健走、騎自行車、水中走路、各種有氧舞蹈等都可以，每次至少維持10分鐘以上。
 特殊考量	應從輕度開始進行，如果體能變好再漸進強度，例如，先從健走一段時間再開始進行慢跑，或是先以20分鐘走2000公尺，然後再漸進目標為30分鐘走完3000公尺。



成人身體活動建議 - 肌力強化








 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。










成人身體活動建議 - 柔軟度

 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。
 特殊考量	<ul style="list-style-type: none">▪ 有氧適能或肌肉適能活動後所伸展的肌群，應以剛運用過的肌群為主。例如做完伏地挺身後，應伸展胸部、手臂及肩膀。▪ 伸展時應保持呼吸，避免憋氣。



老年人身體活動建議 - 有氧適能








 活動頻率	建議每週從事5天以上，能天天活動更好。
 活動強度	保持有點喘，但不會太喘的強度感覺，達到仍可說話、但無法清楚與人交談的程度。
 活動時間	至少維持10分鐘以上的活動才能累計。
	身體活動量足夠且體能佳之老年人 比照一般成年人，每週至少150分鐘以上的中度身體活動，甚至情況允許下，可增加到300分鐘。
	身體活動量不足但體能尚可的老年人 每週累積達100分鐘以上的中度身體活動及300分鐘以上的輕度身體活動。
	身體活動量不足且體能差的老年人 每週累積至少300分鐘以上的輕度身體活動，並著重輕度的肌肉適能活動，體能提升後再開始嘗試強度較高的身體活動，目標是每週累積達100分鐘以上。
 活動類型	以步行或健走活動為主，也可依興趣及能力從事有氧舞蹈、騎自行車、游泳等。
 特殊考量	視個人體能狀況調整身體活動時間及強度。









老年人身體活動建議 - 肌力強化

 活動頻率	每週進行2-3天為原則，可視需要增加，但同一肌群2次之間至少休息一天。
 活動強度	每個肌群的訓練，建議可進行1-3回合，每回合的反覆次數介於8-12次之間。 身體活動量足夠且體能佳的老年人 可比照成年人的建議內容來從事肌肉適能活動，如重量訓練。 身體活動量不足但體能尚可的老年人 可先訓練下半身的肌力，以不疼痛的輕度或中度身體活動為原則，如打太極拳、健走或爬緩坡。 身體活動量不足且體能差的老年人 以不疼痛的輕度身體活動為原則，如散步。
 活動時間	不拘。
 活動類型	可以採用以下方式來進行 自身體重負荷 如原地站立蹲伸（有支撐）、原地踏步（有支撐）、仰臥抬腿等。 非機械式的抗阻力方式 如彈力帶/繩、啞鈴、槓鈴。 機械式阻力方式 如肩肘屈伸機（坐姿）、下肢擺動阻力機（有支撐）。
 特殊考量	身體活動量不足且體能差的老年人，可先進行下肢肌力及腳趾對地面抓地力的訓練，待體能提升後，再逐漸增加活動類型、強度及頻率。





老年人身體活動建議 - 柔軟度

 活動頻率	無論體能狀況優劣與否，建議每天都進行柔軟度活動。
 活動強度	肌肉伸展至感覺緊繃，但不會痛。
 活動時間	每個伸展動作均維持約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，例如操作坐姿體前彎時，自行將軀幹前屈動作達到最大範圍，不假他人壓迫進行；也可以利用毛巾或是彈力帶/繩等輔助品來協助柔軟度的訓練，另須注意伸展動作時應保持正常呼吸，避免憋氣。



老年衰弱症候群








- 依據身體的表現來看，衰弱包括：老縮（體重減輕和肌少症）、軟弱、耗竭（耐受不良）、走路緩慢以及活動力降低。老年衰弱常伴隨有其他慢性疾病及其他老化問題。
- 預防衰弱及維持自我獨立性的最好方是就是保持活躍。



衰弱前期老年人 - 有氧適能








 活動頻率	在一週當中儘可能地保持動態生活，最少要有3-5天。
 活動強度	以中等費力的程度來進行身體活動，可以使用說話測試（詳見第一章）來確認。
 活動時間	每天以自己的方式運動至少30分鐘，但儘可能的可以到60分鐘，可以一次做完或分成每次至少10分鐘的段落來累積。
 活動類型	可進行以大肌肉為主的韻律或體重支撐活動（如半蹲、單腳站立、登階、坐姿起身）。注意這些一定要是屬於跌倒的低風險活動。走路、游泳、水中運動等也都是很好的選擇。如果有退化性關節炎、行動困難、髖關節或膝關節問題者，可以考慮利用椅子來做些支撐類的活動。
 注意事項	老年人應該諮詢健康專家協助擬定身體活動計畫，這有助於考慮醫療的需求及風險管理，兼顧身體活動與個人安全。



衰弱前期老年人 - 肌力強化








 活動頻率	每週從事至少2-3天的重量訓練，兩次之間休息一天。
 活動強度	中等強度即可，大約10-15個反覆次數之間。
 活動時間	以大肌群為主，每個大肌群進行兩組完整的反覆次數。
 活動類型	以增進下半身肌力為優先考量，有助於降低跌倒的風險，但也別忽略了上半身。開始時建議使用滑軌式的重量訓練設備，這有助於平衡。當肌力與平衡逐步提升後，才建議使用開放式的器材（啞鈴）。如果周遭環境沒有健身房也沒關係，可以在家使用簡單的物品（如裝水的保特瓶）、彈力帶/繩或負荷自身體重的方式（如扶椅或靠牆半蹲、踮腳尖、坐姿起身、上樓梯等）一樣可以達到效果。
 注意事項	當重量訓練處於用力狀態時注意不要閉氣，因為這樣可能會導致血壓大幅的改變，容易產生昏倒或突發性心律不整的風險，特別是原本就有高血壓的人。如果有關節及其他健康上的問題，只要針對大肌肉群做一組練習即可。最初只要能重複10-15個反覆次數，直到能夠每次順利地進行到15-20的反覆次數後，才考慮多增加一組的練習。



老年退化關節炎 - 有氧適能








 活動頻率	在一週當中儘可能地保持動態生活，最少要有3-4天。
 活動強度	以中等費力的程度來進行身體活動，可以使用說話測試（詳見第一章）來確認。
 活動時間	每天至少30-60鐘的身體活動，可以一次做完或分成每次至少10分鐘的段落來累積。多樣化的活動及較短的持續時間能夠減少關節疼痛。
 活動類型	水中運動可以降低關節的壓力，也可以改善心肺適能，選擇你喜愛的運動能幫助你維持並開創新的活躍生活。隨著每天或季節的情況適度地調整，可以讓你的身體活動更有趣。
 注意事項	<ul style="list-style-type: none">▪ 如果已經很久沒有運動，一開始只要5-10分鐘就可以，之後再以每週期2到4週的逐次增加5分鐘的時間。直到建立起能夠一天30分鐘的身體活動，並且儘可能地每天來進行。▪ 當運動結束後，除了偶爾不舒服的情況外，一般來說不應該疼痛。然而如果運動後兩小時內的疼痛感比以前增加，你就應該減少運動的強度與時間。總體運動的時間比強度來得重要，如果身體活動的強度太高將無法持續太久，而高強度的運動也可能增加受傷的風險。▪ 避免劇烈且反覆次數過高的活動，特別是有關節不穩定的情況。藉由多樣化的活動可以避免關節的過度使用或反覆施壓。▪ 運動的前中後要補充足夠的水分。



老年退化關節炎 - 肌力強化



 活動頻率	每週從事至少2-3天的重量訓練，兩次之間休息一天。
 活動強度	輕度（大約15-20個反覆次數之間）到中等強度（大約10-15個反覆次數之間）即可。
 活動時間	一般建議進行1-3組中等費力（10-15次的反覆次數）的訓練，但仍然要根據實際的反覆次數來決定。
 活動類型	以主要肌群為主來進行，同時優先對於關節附近的肌肉進行強化。這能夠協助強化及穩定關節。水中運動的低阻力有助於減少關節的壓力。也可以 透過滑軌式或是開放式（如啞鈴）的設備進行訓練 。如果周遭環境沒有健身房也沒關係，可以在家使用簡單的物品（如裝水的保特瓶）、彈力帶/繩或負荷自身體重的方式（如伏地挺身、仰臥起坐等）一樣可以達到效果。
 注意事項	當重量訓練處於用力狀態時注意不要閉氣，因為這樣可能會導致血壓大幅的改變，容易產生昏倒或突發性心律不整的風險，特別是原本就有高血壓的人。最初只要能重複10-15個反覆次數，直到能夠每次順利地進行到15-20的反覆次數後，才考慮多增加一組的練習。



失能者



能力許可	<ul style="list-style-type: none">◆失能穩定期的成年人應該每週至少從事150分鐘中等費力或75分鐘費力的有氧適能活動，兩種身體活動強度可以並行，只要能達到足夠的身體活動量即可。每次的有氧適能活動至少能連續做10分鐘，而上述的身體活動量最好能平均分布在整週的計畫中。◆失能的成年人每週應至少進行兩次活動全身主要肌群的中等費力或費力的肌肉適能活動。
能力有限	失能的成年人應根據本身的能力從事規律身體活動，以避免不活動為最高指導原則。
失能者	應向醫療照護者，如物理治療師諮詢，才能根據個別失能狀況規劃出適合本身存餘能力的活動量與活動類型，也不至於造成運動傷害。



慢性疾病

- 本指引包含：
 - 氣喘
 - 糖尿病
 - 癌症
 - 高血壓
 - 心肌梗塞
 - 焦慮與憂鬱
 - 慢性阻塞性肺疾病



慢性疾病 身體活動 建議





慢性病患者可從規律身體活動獲得許多健康效益。

慢性病患者在本身能力範圍以內所從事的身體活動是安全的。

有慢性疾病或相關症狀的人，應該向健康照護及運動指導專業人員洽詢，確認適合自己的身體活動內容。

氣喘者的身體活動建議 - 有氧適能








 活動頻率	盡可能在一週的每天都維持活躍，但至少一週三到四天。到達一週運動五天。
 活動強度	中等強度運動，用「說話測試」或其他方式來輔助監測（請參閱第三章）。
 活動時間	每天運動30到60分鐘，可以一次完成或分散成數個10分鐘的時間。
 活動類型	使用大肌群做有節奏性的運動，嘗試緩步、騎自行車及游泳，選擇享受且會規律地在更活躍的新生活中進行的活動，以保持計畫的愉悅。



氣喘者的身體活動建議 - 肌力強化



 活動頻率	每週至少2天肌力強化運動，但同一肌群2次之間至少休息一天。
 活動強度	中等費力運動，如果可以舉重10到15次，可以到達中等費力，當可以舉的重量只能8到10次，表示到達費力程度。請記得，你不是被訓練來做舉重員，目標是改善肌力和肌耐力，可以減輕日常活動的壓力。
 活動時間	依照所做的運動次數而定。
 活動類型	可利用重量訓練設備來運動所有的主要肌群，或是在家用裝水的寶特瓶、啞鈴、彈力帶或負荷自身體重的方式，如伏地挺身或仰臥起坐做相同的運動。
 注意事項	<ul style="list-style-type: none">◆當舉重時避免憋氣，這可能會造成血壓升高，這可能會增加昏倒或心率異常的風險。◆如果有關節問題或其他健康問題，只要在所有主要肌群做一組肌力訓練，從10到15的反覆次數開始，慢慢增加到每組15到20的反覆次數。



第二型糖尿病的身體活動建議



如果無其他合併症的禁忌，糖尿病患者每週應從事150分鐘中等費力身體活動，2次低阻力、高反覆次數的肌肉適能活動。此外，每週2-3次的柔軟度身體活動，與適合個人的特殊性活動類型，也是被鼓勵的。





第二型糖尿病的身體活動特殊考量

- 必須隨時注意血糖值
- 穿著適當鞋襪，避免足部傷害
- 運動時隨身攜帶葡萄糖粉、果汁、餅乾等，發生低血糖食可立即食用
- 對有視網膜剝離或玻璃體出血風險的病患，則應避免費力的有氧或肌力強化活動，而合併有神經病變的糖尿病患者則應從事非負重式的身體活動，以降低皮膚和肌肉骨骼併發症。



癌症患者的身體活動建議



大原則

應依照不同的癌症術後狀況從事身體活動。

建議內容

有氧適能活動 建議2天一次、每次15-40分鐘，強度為中等費力。

肌肉適能活動 建議每週2-3天、每次20-30分鐘、**中等負荷量（重覆10-12次）**。

柔軟度活動 建議每週5-7天的柔軟度活動與身體功能活動。



高血壓患者的身體活動建議



- ★ 坐式生活的高血壓患者剛開始從事身體活動時，應以每週消耗700卡路里為起始目標，但長期應要能達到每週消耗2000卡路里。
- ★ 高血壓患者應該從事每週3-7次，每次30-60分鐘的中等費力身體活動，且身體活動類型應以大肌肉群的耐力型有氧適能活動為主，肌肉適能活動為輔。
- ★ 如果要進行阻力型的身體活動，應採取「低阻力、高反覆次數」的活動方式。
- ★ 休息時收縮壓高於200mmHg 或舒張壓大於110mmHg 的高血壓患者，除非能藉由藥物有效控制血壓，否則不建議從事身體活動。










心臟疾病的身體活動建議

- ★ 對於體能差的心臟疾病患者，應注意身體活動的強度，宜採用漸進式的方式實施，而中高風險的病患運動時需有人在旁保護。
- ★ 心臟病患從事身體活動時，強度應控制在自己可忍受的範圍內，不可超過疾病症狀的限制。
- ★ 心肌梗塞患者應該從事每週3次以上，每次20-60分鐘的輕度至中等費力身體活動，且應以大肌肉群的耐力型有氧適能活動為主。
- ★ 肌肉適能活動對心肌梗塞患者也是重要的，但從事此類活動前，應在醫療人員許可後才來進行。練習時應採取「低阻力、高反覆次數」的活動方式。



焦慮與憂鬱的身體活動建議-有氧適能








 活動頻率	除了日常動態的生活習慣，每週至少2-3天的身體活動，並逐步提升至每週5天。
 活動強度	進行中等費力及費力的身體活動，可利用「說話測試」來確認當下進行的強度。（請參閱第三章）
 活動時間	每天30-60分鐘，可以一次完成這樣的時間，也可以把這樣的時間分成幾個至少是10分鐘的段落來累積。
 活動類型	可進行以大肌肉為主的韻律活動、健走、騎自行車或是游泳。重要的考量是你喜歡這項運動，並且它適合安排進未來更動態的生活作息當中。隨著每天或季節的情況適度地調整，可以讓你的身體活動更有趣。
 特殊考量	<ul style="list-style-type: none">◆剛開始的時候強度不要設定的太高，若給身體帶來不適或疼痛，將很難再持續地運動。◆如果是已經很長的一段時間沒有運動，建議一開始只要10-15分鐘，以每2到4週的適應期逐次增加5分鐘的時間。直到建立起每次30-60分鐘的身體活動，並且盡可能地每一天來進行。



焦慮與憂鬱的身體活動建議-肌力強化







 活動頻率	每週至少2次的肌力強化運動，兩次之間至少休息一天。
 活動強度	以中等費力開始，大約是10-15的反覆次數，或是減少負重提升反覆次數，以降低肌肉疲勞，從中逐步找出適合的重量。切記疼痛的反應很容易讓焦慮及憂鬱的人拒絕運動。
 活動時間	以大肌群為主，進行2-3組的動作。
 活動類型	如果對重量訓練不熟悉的人，建議一開始的時候使用機械式的重量訓練設備，固定的滑軌及動作範圍有助於起初的練習並能預防運動傷害，等到肌力強化且對於訓練方式也熟悉後，才建議使用開放式的器材（啞鈴、槓鈴等）。如果周遭環境沒有健身房也沒關係，可以在家使用簡單的物品（如裝水的寶特瓶）、彈力帶/繩或負荷自身體重的方式（如伏地挺身、仰臥起坐等）一樣可以達到效果。
 特殊考量	<ul style="list-style-type: none">◆當重量訓練處於用力狀態時注意不要憋氣，因為這樣可能會導致血壓大幅的改變，容易產生昏倒或突發性心律不整的風險，特別是原本就有高血壓的人。◆如果有關節及其他健康上的問題，只要針對大肌肉群做一組練習即可。最初只要能重複10-15個反覆次數，直到能夠每次順利地進行到15-20的反覆次數後，才考慮多增加一組的練習。◆參與重量訓練最主要目的是改善個人的肌力並增進肌耐力，所以不要給自己額外的壓力去跟別人進行比較。



肺阻塞的身體活動建議-有氧適能








 活動頻率	頻率一盡可能在一週的每天都維持活躍，但至少一週三到四天。目標是到達一週運動五天。
 活動強度	中等費力運動（有關強度的判斷請參閱第三章）。
 活動時間	每天運動30到60分鐘，可以一次完成或分散成數個10分鐘的短區間。
 活動類型	使用大肌群做有節奏性的運動，嘗試緩步、騎自行車及游泳，選擇享受且會規律地在更活躍的新生活中進行的活動，依照的日期或季節增加類型維，以保持計畫的愉悅。



肺阻塞的身體活動建議-肌力強化



 活動頻率	每週至少2次肌力強化運動，2次之間至少休息一天。
 活動強度	中等費力運動，如果你可以舉重10到15次，可以到達中等費力，當你可以舉的重量只能8到10次，表示到達費力。請記得，您不是被訓練成為舉重員，目標是改善肌力和肌耐力，可以減輕日常活動的壓力。
 活動時間	依照所做的運動次數而定。
 活動類型	可利用重量訓練設備來運動所有的主要肌群，或是在家用裝水的寶特瓶、啞鈴、彈力帶/繩或負荷自身體重的方式，如伏地挺身或仰臥起坐做相同的運動。
 注意事項	<ul style="list-style-type: none">◆當舉重時避免憋氣，這可能會造成血壓升高，增加昏倒或心率異常的風險。◆如果有關節問題或其他健康問題，只要在所有主要肌群做一組肌力訓練，從10到15的反覆次數開始，慢慢增加到每組15到20的反覆次數。



懷孕婦女身體活動建議



活動頻率

在一週當中最少要有3-5天儘可能地保持動態生活。

活動強度

對20-39歲的懷孕婦女而言，身體活動時心跳率可達到128-144次/分，至於體重過重或肥胖的20-29歲懷孕婦女，強度則需降低至110-131次/分的目標心跳率，而30-39歲則可些微減少至108-127次/分。強度是以身體活動當時仍能維持說話的狀態，如果運動時說起話來已經上氣不接下氣的感覺，就應該將目前的運動緩和下來。

活動時間

懷孕期從事身體活動須符合漸進原則，一般而言，簡短、頻率高、持續性的運動習慣，對於身體健康的影響，會比偶爾做一次長時間的運動要來得大。如果已經很久沒有運動，一開始只要5-10分鐘就可以，之後每2-4週來逐次增加5分鐘的時間，直到建立起能夠一天30分鐘的身體活動，並且儘可能每天進行。

活動類型

身體活動類型可以大肌群活動類型為考量，例如：健走、游泳、水中運動、低衝擊有氧適能活動及騎自行車機等。對於有摔倒風險的身體活動，如體操及持拍運動等，或是腹部可能有碰撞的接觸性活動，如：足球、籃球、浮潛等，對懷孕婦女都是不恰當的。登高山雖然不是很危險，但需留意高山症的相關症狀。








懷孕中或產後婦女身體活動建議



凱格爾運動（骨盆底肌群運動）－適合孕程及產後

1. 呈站立姿，腳尖墊起，並收縮臀部的肌肉向上提肛，雙腿用力夾緊，保持5秒鐘再放鬆。重複動作20次以上。
2. 呈仰躺姿，雙腳彎曲，收縮臀部的肌肉向上提肛，緊閉尿道、陰道及肛門，感覺像尿急無法如廁而憋尿的感覺，先保持骨盆底肌肉收縮5秒鐘，然後慢慢放鬆，5-10秒鐘後再重複收縮。運動全程照常呼吸，保持其他部位放鬆，可用手觸摸腹部，不應有緊縮現象。

 活動頻率	每週150分鐘，採漸進式達成。
 活動強度	以輕度到中等費力身體活動為主，從事費力身體活動時須特別注意。
 活動時間	以15分鐘為基準，每週漸次增加5分鐘，直到達到每週150分鐘以上。
 活動類型	可從事有氧及肌肉適能活動。
 特殊考量	對懷孕前從不運動或有併發症的婦女，身體活動前應先做完整的醫學評估。



重點提醒

▲何時應禁止從事身體活動？

根據2015年美國孕產科醫學會建議，特別是有以下疾病的孕婦，絕對禁止運動：

- 嚴重心血管疾病
- 重度氣喘或慢性肺疾病
- 子宮頸閉鎖不全
- 多胞胎有早產風險
- 懷孕中後期持續性陰道出血
- 前置胎盤或胎盤異常
- 此胎有早產風險或安胎經驗
- 破水
- 妊娠毒血症或妊娠高血壓
- 嚴重貧血 (Hb<8.0 g/dL)

▲何時應中止身體活動？

懷孕運動時，有頭暈、頭痛、呼吸困難、心悸、子宮收縮、陰道出血、破水或身體感到疼痛、無力，就應該立即停止運動，嚴重時需緊急就醫，必須謹慎面對這些現象，才能確保自身與胎兒的安全。



運動好好 好好運動

