

增強免疫力 防疫健康動一動

疫情期間，為了您的健康，居家規律動一定不能少！

COVID-19 在全球大流行，為阻止感染的蔓延，許多國家施行隔離措施，導致身體活動的減少和飲食攝取的改變，這些變化有可能導致肌肉減少及體內脂肪增加。身體成分的這些變化與許多慢性疾病相關，包括心血管疾病、糖尿病、骨質疏鬆、衰弱、認知能力下降和憂鬱等。希望藉由提供運動的建議，可以降低居家隔離期肌少症的發生。

對大部分的人來說，從事身體活動是安全的，只不過每個人的健康條件都不同，為確保安全性，在運動前最好先進行健康狀況的評估，右方 QR Cord 為運動前的健康評估影片及問卷。



運動前的健康評估影片



2017身體活動準備度問卷 (2017PAR-Q+)

運動階段及重要性

從事運動前應先做暖身運動，可從低量有氧運動開始，再做簡單動態伸展，之後再進行主運動。

主運動可以是中強度的有氧運動提升心肺耐力，或是肌力訓練提升肌肉力量，平衡訓練以增進平衡能力。最後要做緩和運動，採靜態伸展，放鬆因運動而緊繃的肌肉。



高齡者健康操	健康者初階運動	健康者進階運動

心肺耐力訓練

美國運動醫學會建議大部分的成年人以維持健康為目的，應從事中等強度的有氧運動，每週建議 150 分鐘以上，以下為心肺耐力訓練原則。

FITT-VP	心肺耐力訓練原則
頻率	中強度運動一周 5 天；高強度運動一周 3-5 天。
強度	一般成年人可從中高強度開始，體能較差者可從輕度強度開始。
時間	中強度運動一天 30-60 分鐘；高強度運動一天 20-60 分鐘。
運動方式	全身性、大肌群、長時間、持續有規律的運動。像走路、慢跑、有氧舞蹈、跳繩、上下台階等運動。
運動量	每日 2000 步→每日 7000 步以上
運動型態	每次運動至少持續 10 分鐘
漸進性	逐漸增加運動時間和強度

- 中等強度：64%-76%最大心跳率，強度大概是運動時可以說話但是不能唱歌。
- 最大心跳率：計算方式=【206.9-(0.67*年齡)】*100%
例如：40 歲時的最大心跳=206.9-(0.67*40)=180(次/分)，所以 64%-76%*最大心跳率(64/100)*180=115(次)至(76/100)*180=137(次)，所以會建議 40 歲的成年人中等強度運動的心跳率為每分鐘 115 次至 137 次。

台大醫院雲林分院 恢“復”新生活“健”康動起來	臺北市衛生局 高齡者有氧運動健康操	健身減重~中高齡樂活運動
		
活力健身 SHOW 居家運動 健身道 健身之道防疫輕運動	健身活力 Show 居家運動 30 分鐘 間歇衝刺有氧運動	健身活力 Show 居家運動 15 分鐘 爆汗有氧
		

肌力&肌耐力訓練

FITT-VP	肌力&肌耐力訓練原則
頻率	大肌群一周 2-3 天
強度	增加肌力：一般成年人中高強度(60%-70% 1RM)，體能較差或長者可從輕度強度開始(40%-50% 1RM)。增加肌耐力：<50% 1RM。 (一次反覆最大重量 One-repetition maximum 簡稱 1RM)
運動方式	大肌群，多肌群→單肌群。 可使用各運動器材、彈力帶、彈力球及自身的體重。
重複次數	增加肌力：一般成年人重覆 8-12 下，中老年人 10-15 下。 增加肌耐力：重覆 15-25 下。
訓練組數	增加肌力：一般成年人重覆 2-4 回合，增加肌耐力：1-2 回合。
運動型態	每回合間要休息 2-3 分鐘，每個肌群間要休息 48 小時以上。
漸進性	循序漸進(阻力、重覆次數、頻率)

臺北市衛生局 高齡者肌力運動	臺北市衛生局 高齡者彈力帶運動	健身活力 Show 居家運動 15 分鐘 肌力平衡組合訓練
		
活力健身 SHOW 居家運動 核心縮腹 防疫輕運動	活力健身 SHOW 居家運動 腹背燃脂循環訓練	健身活力 SHOW 居家運動 10 分鐘增強式肌力訓練
		

柔軟度訓練

FITT-VP	柔軟度訓練原則
頻率	一周>2-3天，每天更好。
強度	拉到覺得緊、一點不舒服即可。
時間	成年人靜態伸展 10-30 秒，長者 30-60 秒。
運動方式	動態、靜態
運動量	整體伸展時間超過 60 秒
運動型態	重覆 2-4 下，在有氧暖身或熱敷後再伸展效果更好。

臺北市衛生局 高齡者伸展運動健康操	樂齡巡迴運動指導團 Part 4：座椅 fun 鬆伸展	健身運動協會 健身減重~緩和與伸展運動
		
嘉義市政府衛生局 健康肌力操-毛巾操篇	活力健身 SHOW 居家運動 毛巾伸展操	活力健身 SHOW 居家運動 睡前舒緩瑜珈
		

參考資料：

1. ACSM's guidelines for exercise testing and prescription, 2018
2. 臺北市衛生局運動影片。
3. 嘉義市政府衛生局運動影片。
4. 健身運動協會運動影片。
5. 台北市樂齡運動指導團影片。