



開展運動之旅





這是您的切身問題！

也許您從來提不起勁做運動，也許您也沒有做運動的衝動，也許您只偶爾花點時間來運動，也許您已積極投入運動…無論如何，只要您把這本小冊子讀一遍，必定有所得著。

您知道嗎？

如果您不愛做運動，出現以下毛病的機會將較大：

- 冠心病及中風
- 二型糖尿病
- 高血壓
- 認知障礙症
- 抑鬱症
- 癌症(大腸癌及乳癌)

積極做運動真的帶來好處嗎？

沒錯。恆常的體能活動真的為您帶來種種好處。





您也曾認識這些做運動帶來的好處嗎？

- | | |
|-----------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> 身體更健康 | <input type="checkbox"/> 做事更起勁 |
| <input type="checkbox"/> 更長壽 | <input type="checkbox"/> 肌肉和骨骼更強健 |
| <input type="checkbox"/> 更滿意自己 | <input type="checkbox"/> 保持體重適中 |
| <input type="checkbox"/> 減少情緒抑鬱 | <input type="checkbox"/> 有更多時間與朋友
相聚，或認識新朋友 |
| <input type="checkbox"/> 睡得更好 | <input type="checkbox"/> 享受做運動時的樂趣 |
| <input type="checkbox"/> 精神飽滿 | |
| <input type="checkbox"/> 健美的身型/體態 | |

但是，您卻遇到一些困難。。。。

您可曾想過多做體能活動以強身健體，卻不知道從何做起呢？不用介懷，所謂「萬事起頭難」，踏出第一步時往往感到吃力，以下是一些簡單有效的解決方法。

仔細想想，令您最提不起勁做運動的事情是什麼，然後找個方法去克服它！





一些令您提不起勁做運動的想法...

「我已經太耐冇做運動喇！」

解決方法：您可以專注自己喜歡、最容易或最擅長的活動。很多人會覺得步行是成功開始做運動的好選擇，可以在不知不覺間提升每天的體能活動量。

「我呢排冇時間做運動啊！」

解決方法：在每星期的某幾天，撥出10分鐘時間做運動吧！您可以在工作小休時於工作間步行一會、把原來看電視的時間來做體能活動、以行樓梯代替乘電梯；或者先步行約10分鐘才乘車回家；又或者在客廳播放最喜歡的歌曲，隨着樂韻跳舞。一天下來，把以上這些運動時間一點一點加起來也就不少了。

「我邊有咁多錢做運動啲！」

解決方法：您並不需購買健身中心的會籍或新穎美觀的健身器材。您可選擇與孩子玩捉迷藏，或到公園急步行10分鐘，這樣不花分毫也可享受運動帶來的樂趣。



您每星期需要多少體能活動？

多年的研究顯示，達到下列運動量對健康有莫大裨益。您有信心做到嗎？

帶氧體能活動

如選擇中等強度的體能活動，每星期應進行最少150分鐘（2.5小時）。

如選擇劇烈的體能活動，每星期應進行最少75分鐘（1小時15分鐘）。

- 每星期應最少3天進行體能活動。
- 可慢慢增加進行體能活動的時間，活動時間越多，為健康帶來的好處也越大。最理想是花雙倍或以上時間進行體能活動(即達到每周累積300分鐘中等強度或每周150分鐘劇烈的帶氧體能活動)。
- 每節體能活動應維持最少10分鐘。
- 您可以靈活地混合中等強度和劇烈的體能活動。

肌肉強化活動

每星期最少有（非連續的）2天進行肌肉強化活動

- 應涉及所有主要肌肉群（例如腿部、臀部、背部、胸部、腹部、肩膀和手臂）。
- 在每節活動中，針對每個肌肉群的動作各進行3組，而每組重覆8至12次。
- 最理想是每星期非連續的3天進行肌肉強化活動。





感覺真好！

「我最近在百貨公司大減價時買了一部健身單車，現在特意每天早點起來踏健身單車，感到暢快極了！在一些日子，我只能在上班前花10分鐘時間踏健身單車，但這總好過完全不做運動！」



您所做的體能活動的強度是屬於「中等」還是「劇烈」呢？

與中等強度體能活動相比，劇烈強度的體能活動需要較多體力。下表列出一些例子以說明兩者的分別。

進行這類活動時，呼吸加速，仍可交談但不能唱歌

中等強度體能活動

- 急步行
- 在平地或微斜的道路踏單車
- 包含投擲與應接的體育活動（例如乒乓球和排球）
- 水中帶氧體能活動
- 交際舞和排舞



呼吸急速，
難以交談，
不能說出
完整句子

劇烈強度體能活動

- 競走、緩步跑或跑步
- 登高或爬山
- 跳繩
- 踏單車（於平地時速>20公里）
- 健身操或劇烈地跳舞
- 快速地游泳或作長途游泳
- 需要經常跑動的體育活動
（例如籃球和足球）
- 練習武術（例如空手道）

強化肌肉和骨骼的體能活動

何不嘗試在未來一周，找幾天進行以下
肌肉強化活動：

- 提舉重物或做橡筋帶運動
- 掌上壓
- 捲腹
- 瑜珈

保持健康身型

我和兒子每星期打籃球兩次。每次打完籃球，我都會睡得好，這令我更想有多些日數打籃球。兒子說要做肌肉鍛鍊，於是我們便買了幾個啞鈴，一起在露台鍛鍊肌肉。





鍛鍊肌肉
小錦囊

- ✓ 有些人習慣用橡筋帶，因為容易使用和方便收藏。有些人則喜歡提舉日常生活接觸到的重物，例如包裝米、罐頭和瓶裝水等。
- ✓ 想「專業」一點，不妨接受體適能導師的指導，學習各種動作的正確姿勢和技巧。
- ✓ 不要強行挑戰自我極限，以免引致肌肉創傷。
- ✓ 運動期間感覺不適，應立即停止，並請教醫生或體適能導師。

如何為自己度身訂造一個運動計劃？



- 挑選自己喜歡和可以融入日常生活的體能活動。
- 找出您認為每天最適合或最方便做運動的時段。
- 與家人和朋友一起做運動吧！有了一個支援網絡，可以保持您運動大計的進度。
- 記錄運動所花的時間和進度，這樣可確保您的進程和方向正確。只要訂立好體能活動的目標，並記錄所得的成果，您可以在不知不覺間完成最少150分鐘的中等強度體能活動的目標。
- 要在日常生活中撥出時間做體能活動，其實有很多方法。即使每次只是做少量，也能累積起來計算。做一些運動總好過完全不做！



您現在就踏出第一步吧！

起步時，您應該做應付得來的運動，然後再想辦法增加運動量。

如果您已經很久沒有做運動，應循序漸進，先做較輕鬆的運動。在數個星期甚至數個月之後，才開始增加運動量(增加每次做運動的時間和/或次數)。

如想在日常生活中做多點運動，何不以步行開始！

在最初的數個星期，試試每星期選定數日，每日步行最少10分鐘吧！

怎樣把體能活動融入日常生活之中？

- 多動手做家務，例如抹窗、抹地和吸塵。
- 在近距離的情況下，盡量步行往返工作地點。
- 午膳和晚飯後出外散步，相等於步行運動。
- 選擇動態和戶外消閒活動，例如跳舞、打球、游泳和遠足等。
- 以行樓梯取代坐升降機。





如何增加您的體能活動量？

想令身體更健康嗎？

或許是時候逐漸增加體能活動量了？



建議

適應了先前訂立的運動計劃後，如想令身體更加健康，您應多做一點帶氧體能活動。嘗試增加中等強度體能活動的時間，由每星期150分鐘（2小時30分鐘）增加至300分鐘（5小時）或以上。這個活動量可以進一步減低患上乳癌和腸癌的風險。

要再做多點運動！

我相約女同事參加健體班，每次跳健身舞45分鐘，感覺十分舒暢，而我的體型亦變得更美。最初我每星期抽兩天來參加健體班，我的目標是增加至每星期3天。





以下循序漸進的方法可供參考：

1. 增加每次體能活動的時間：
您現在是否每星期3次，每次步行30分鐘？您可考慮把每次步行的時間增加至50分鐘，但維持每星期3次的活動次數。

2. 增加體能活動的次數：
您現在是否已在每星期3天，每天花25分鐘踏健身單車？試試更頻密地踏單車吧！不妨增加至每星期6天而維持每天25分鐘踏單車的時分。

您還想擁有更強健的肌肉嗎？

如每星期已有兩天肌肉強化的活動，您可以嘗試增加到3天。

我習慣了做運動！我成功了！

過去6個月，我與朋友每星期都會花四個早上到公園步行，每次約45分鐘，一星期內便累積了3小時的步行時間。我們的下一個目標是每星期5小時運動。坦白說，在某些日子，提早起床的確有點困難，但當我到了公園後，都會精神爽利起來！





每星期應進行最少150分鐘（2小時30分鐘）中等強度的帶氧體能活動。或者每星期應進行最少75分鐘（1小時15分鐘）劇烈的帶氧體能活動。

增加體能活動強度：您準備好沒有？

若果您已完全適應中等強度的活動，而醫護人員又認為健康情況許可的話，何不考慮以一些強度較高（劇烈）的體能活動取代部分中等強度的活動呢？

劇烈的帶氧體能活動是指能夠令心臟跳得更快的體能活動，而轉做劇烈的體能活動相對花較短時間完成而令您得到同樣的好處。一般而言，與中等強度的體能活動相比，您只須花一半時間做劇烈的體能活動，便能獲得相若的健康效益。

現在就試試改變一下吧，在每星期其中兩天改為緩步跑15分鐘，以取代原來的步行運動，而在其餘3天，可以繼續步行30分鐘，那麼您每星期仍可累積約150分鐘的中等強度體能活動量（但只花了您120分鐘的時間）。





您可以靈活地混合不同強度的體能活動

您選擇參與的體能活動可以全部屬於中等強度，全部屬於劇烈強度，或這兩類體能活動混合一起。開始時，可先做中等強度的體能活動，然後逐步做多點劇烈的體能活動。

如要混合不同強度的體能活動，那麼在一星期內，您可以在其中3天每天花30分鐘跳健體舞；又在其中1天花60分鐘打乒乓球；以及在其中兩天做橡筋帶肌肉鍛鍊。這樣，您已混合做了劇烈的帶氧體能活動（健體舞）、中等強度的帶氧體能活動（乒乓球）和肌肉強化活動（橡筋帶肌肉鍛鍊）。

以下是一些劇烈體能活動的例子，
您會選擇哪一項來增加活動量？

- 跳健體舞
- 打籃球
- 跳繩
- 競走、緩步跑或跑步
- 高速踏單車或踏單車上斜
- 踢足球
- 快速游泳或長距離游泳





注意安全，避免受傷

一般而言，任何人都可以安全地做體能活動，體格強健的人受傷的機會比體格欠佳的人也要低。體能活動可以促進健康，帶來的好處遠超於運動創傷的風險。怕受傷而完全不做體能活動，無疑是對健康有害的決定。

如想活動得更安全，請留意下列事項：

- 如您已經很久沒有做體能活動，開始時應該按部就班，先做較為容易應付的體能活動，例如步行。
- 找出適合自己的體能活動類型和體能活動量。
- 因應本身的體能狀況，選擇最合適的體能活動。
- 先延長做體能活動的時間，下一步才嘗試做較劇烈的體能活動。
- 使用合適的安全裝備和體育設備（如踏單車時使用頭盔）。
- 在安全的地方做體能活動（如在有吸震地面的運動場跑步）。
- 如有健康問題或長期病患者，請先徵詢醫生的意見。

滿招損 謙受益

請緊記，積極運動是您的「終身事業」。請不要因自滿現在的成果而抱鬆懈的態度，運動所帶來的健康效益會因為停止做運動而漸漸失去的。



