



動動

150



健康一定行

每天10分鐘不嫌少每週累積150分鐘最剛好！



在工作的時候，我們可以這樣動

- ★常常伸展筋骨
- ★少搭電梯，多走樓梯
- ★避免久坐，每30分鐘離開位置，簡單動一動



在通勤的時候，我們可以這樣動

- ★走路前往搭乘大眾運輸工具
- ★騎腳踏車上下班
- ★提前一站下車，增加走路的機會



在放假的時候，我們可以這樣動

- ★室內 - 游泳、有氧舞蹈、羽球、排球
- ★室外 - 健走、慢跑騎腳踏車、網球、籃球
- ★假日與家人去爬山或從事戶外活動
- ★步行前往超市、傳統市場、花市



在社區的時候，我們可以這樣動

- ★到公園散步、健走
- ★參加運動社團（如元極舞、太極拳、土風舞等）
- ★到社區活動場所及學校打球、健走



在家裡的時候，我們可以這樣動

- ★伸展運動
- ★居家簡易肌力訓練
(如仰臥起坐、伏地挺身、彈力球、彈力帶)
- ★家庭有氧健康操
- ★多幫忙家事(擦地板、園藝、抱小孩...等)

※ 資料來源：衛生福利部國民健康署



臺北市府衛生局
Department of Health, Taipei City Government



2017 臺北世大運
UNIVERSIADE
2017.8.19-8.30

