

# 運動！ 就是這麼簡單！

全民  
動起來

不一定需要專業運動器材與特定場所！

每日至少**30**分鐘做運動，就是健康的開始！



*Just Do It!*



臺中市政府衛生局  
Health Bureau, Taichung City Government

關心您



# 您有規律運動嗎?

尋找阻礙身體活動的絆腳石!!

- |   |                                    |
|---|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 沒有時間           | <input type="checkbox"/> 天氣太壞      |
| <input type="checkbox"/> 旅遊、出差          | <input type="checkbox"/> 沒有運動夥伴及指導 |
| <input type="checkbox"/> 家庭牽絆           | <input type="checkbox"/> 技巧不足      |
| <input type="checkbox"/> 運動太無聊了         | <input type="checkbox"/> 不好意思      |
| <input type="checkbox"/> 運動讓我全身痠痛       | <input type="checkbox"/> 害怕受傷      |
| <input type="checkbox"/> 資源不足(場地、設備、經費) |                                    |

怎麼移除這些絆腳石呢?

## 隨時留意增加身體活動量

### ▶ 在**工作**的時候，我們可以這樣動~

- ▷ 常常伸展筋骨 ▷ 上下樓少搭電梯，多走樓梯
- ▷ 避免久坐，至少每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或騎腳踏車上下班
- ▷ 提前一站下車，爭取走路的機會

### ▶ 在**家裡**的時候，我們可以這樣動~

- ▷ 利用看電視時間作簡單伸展運動
- ▷ 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 ▷ 幫忙家事(擦地板、園藝、抱小孩...等)
- ▷ 到前一站或下一站倒垃圾

盡量減少  
久坐的時間喔!



臺中市政府衛生局  
Health Bureau, Taichung City Government

關心您

