

§ 減重撇步七：開始運動

運動「4」重點：

1. 不貪心，運動目標小而具體。
2. 確實暖身與收操。
3. 訂定明確的運動時間。
4. 結伴運動。

準備

★ 器材：

如果您打算要跑步，就要準備好運動褲與球鞋，並且穿出門或方便更換；如果您打算要游泳，請攜帶您的泳衣、泳帽與泳鏡，這是最重要的一步。

★ 時間與地點：

要先規劃並決定好您的運動時間，如週二早上 7:30-8:00 在清大校園跑步 30分鐘，每週三次。

減重需要進行有氧運動，如跑步、騎單車、游泳，每週至少三次，每次至少 30分鐘。運動強度必須達到會喘、會流汗、心跳加快的程度，才有效。

★ 雨天備案：

如果下雨，改成到健身房跑步 30分鐘，或爬台達館一樓到頂樓三次。
註：下樓梯傷膝蓋，建議上樓後坐電梯下樓。

暖身與收操

- ★ 運動前必先暖身，以減少拉扭傷的發生，避免產生因身體受傷，無法持續運動的窘境
- ★ 運動後請收操，好的收操能妥善照顧您的肌肉，減輕痠痛感。

找個好夥伴，一起運動：誰是好夥伴？

- ★ 已有運動習慣的人：你只要跟著他，同一時間到達現場，就算您的速度與運動量與他不同也不要緊，夥伴只是要幫忙你走出門去，跨出那一步就達到目的了。
- ★ 運動 APP、手環：能提供您即時的回饋，馬上就能看到自己跑了多遠，消耗了多少熱量等等，讓您願意再堅持一下、再跑一段。