

運動生活化

隨時隨地

動起來
MOVE!
MOVE!



109年7月製作



衛生福利部國民健康署
Health Promotion Administration,
Ministry of Health and Welfare

經費由 菸品健康福利捐 支應

廣告

運動好處多



消耗熱量

消耗多餘的熱量
提升基礎代謝率
預防減重後復胖

卡路里



強健體魄

增強心肺功能
增加肌肉組織
增加身體及關節的柔軟度

身體壯



自信UP



提升自信

建立健康的自我形象及
體態清除壓力



運動好簡單

輕鬆累積運動量

▶ 分段累積

每次15分鐘分2次

▶ 通勤走走

提早一站下車
散步回家

▶ 動態生活

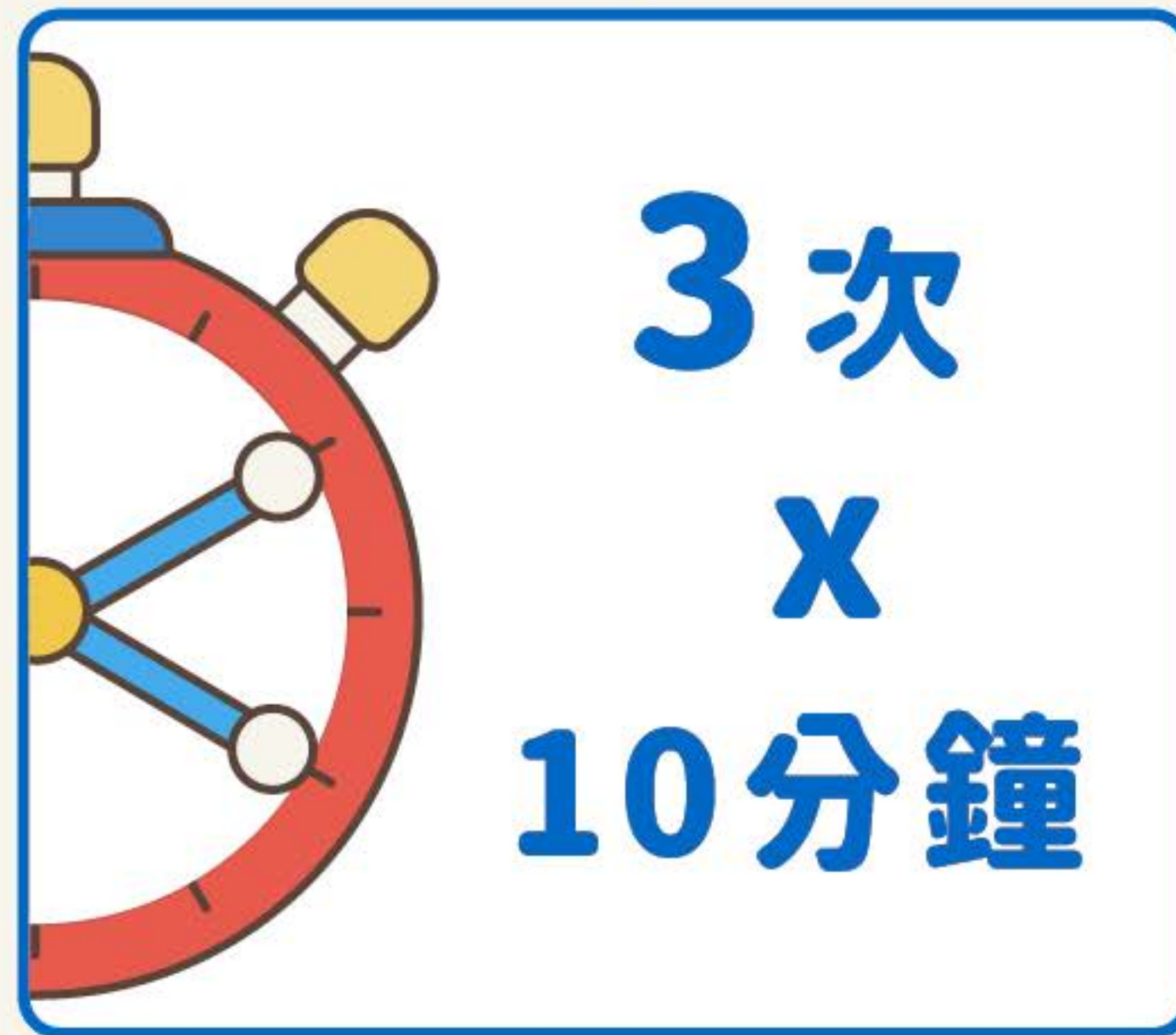
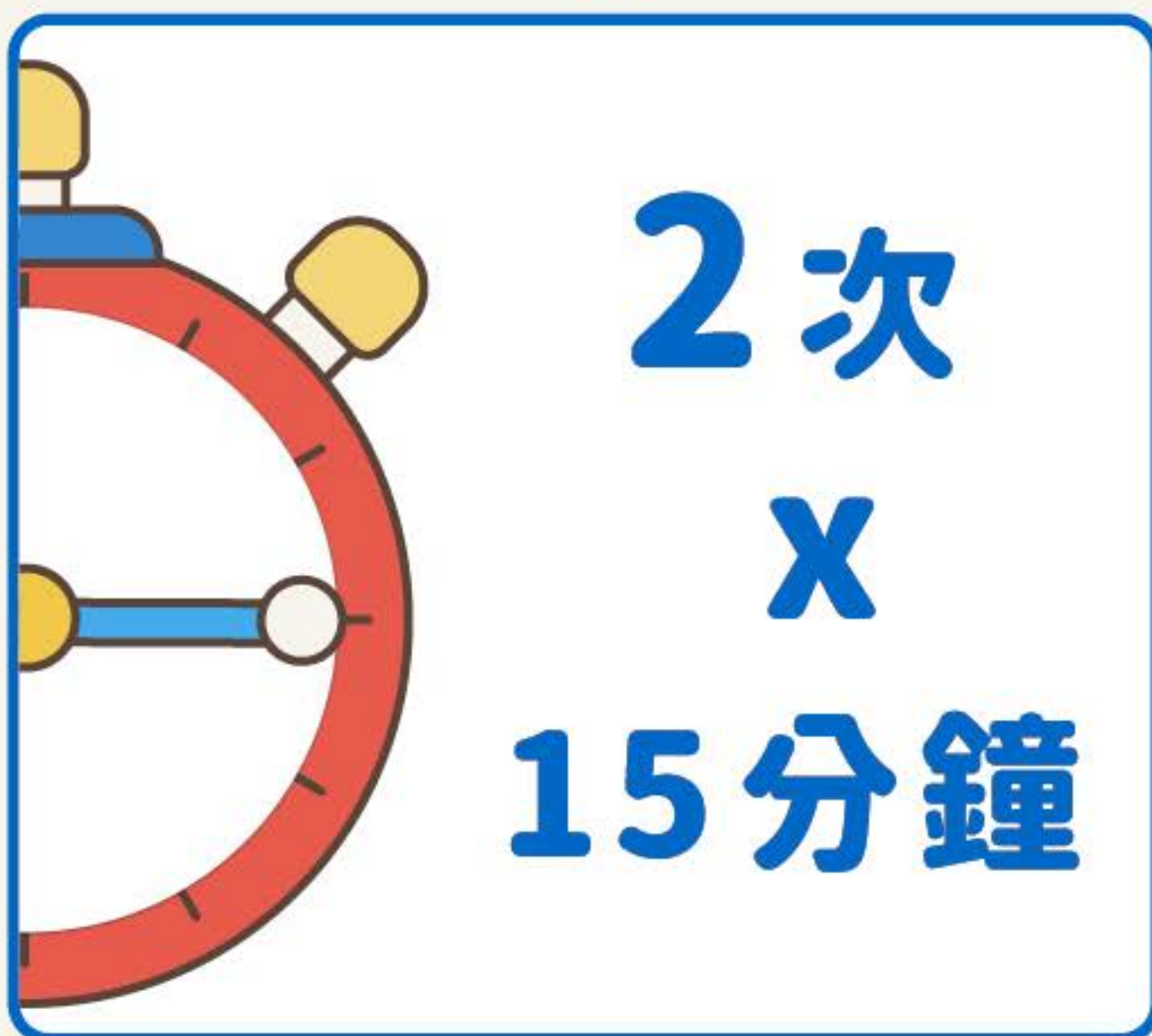
從最簡單的家務做起
生活動起來

▶ 走路上學

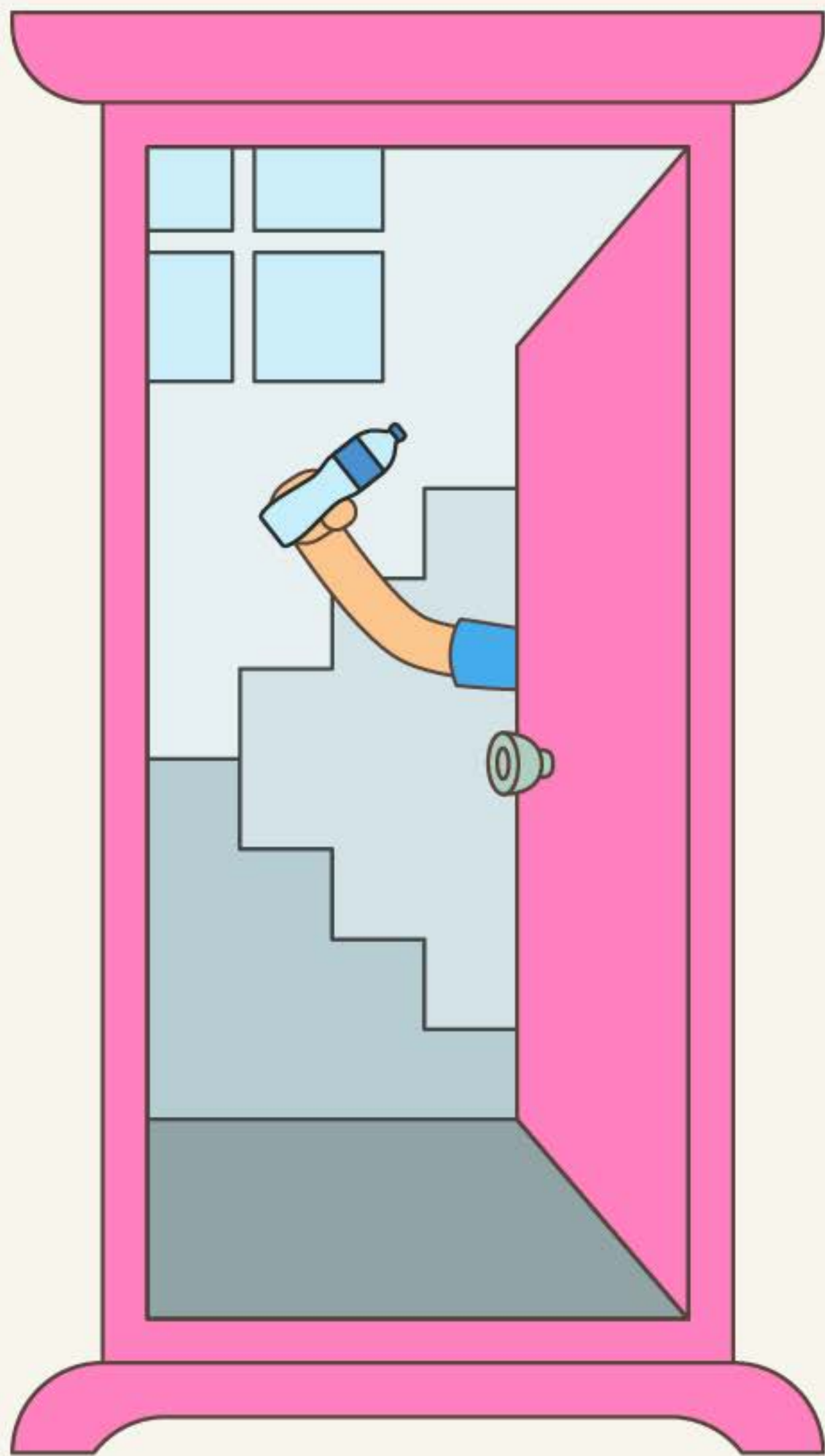
近程走路接送小孩
增加親子互動又健康



分段累積運動不怕累



如何輕鬆運動不覺累??



第1招 輕鬆運動不費力

向上爬樓梯·向下搭電梯

辦公也要來健身，步行樓梯再電梯，增加運動無負擔

第2招 訓練肌力隨手來

空瓶加水不設限

利用空寶特瓶，裝水或沙子替代啞鈴，手臂屈曲、推舉等訓練，循序漸進提升肌力

第3招 上班也能動一動

15分鐘快速提神有衝勁

上、下午各15分鐘健康操，累積30分鐘也能輕鬆燃燒100大卡

小知識

健康操累積30分鐘60公斤者
可消耗約120大卡喔！

如何輕鬆運動不覺累??



第4招 燃燒脂肪 So Easy

走路騎車兩相宜

通勤提前下車再步行，運動健身有活力、精神飽滿好心情

小知識

健走30分鐘60公斤者
可消耗約165大卡喔！

第5招 燃燒熱量有活力

戶外競技兼遊憩

和親友在戶外騎腳踏車或互動型活動，促進和諧更讓全家都健康

小知識

騎腳踏車60公斤者
可燃燒熱量約120大卡喔！

第6招 呼朋引伴運動去

約友踏青來健身

約三五好友去踏青，不但能健身也能增進彼此情誼

公園設備健身正夯

簡單四要點

輕鬆運動不傷身

檢查

在使用各項公園體健設施前
先檢查各項器材設備
是否有鬆脫或不穩的狀況

暖身

運動前後先進行適當的暖身動作
減少運動傷害之外
也可以提升運動效果

按說明使用

依器材適用年齡、規定及圖示說明使用
以確定使用的安全性

強化防疫

注意呼吸道衛生及咳嗽禮節

註

戶外活動要注意防曬及補充水分。

動很大！燃燒熱量自由搭配！

常見運動之熱量消耗

快走	慢走	上樓梯	下樓梯
165	105	252	96
快跑	慢跑	跳繩	游泳
381	246	252	189
籃球	羽球	瑜珈	拖地
189	153	90	111

註 以體重60公斤，運動30分鐘計。表中數字皆為大卡

適當強度 避免傷害

費力運動

持續10分鐘以上，無法邊活動、邊說話
感覺很累，呼吸和心跳比平常快很多

中度運動

持續10分鐘以上，還能順暢對話，但無法唱歌
有點累，呼吸及心跳比平常快些

輕度運動

不太費力的輕度活動，不能列入每週運動累積

坐式生活

靜態生活，不能列入每週運動累積

改變體脂！跟我這麼做！



跑步



快走

推薦！



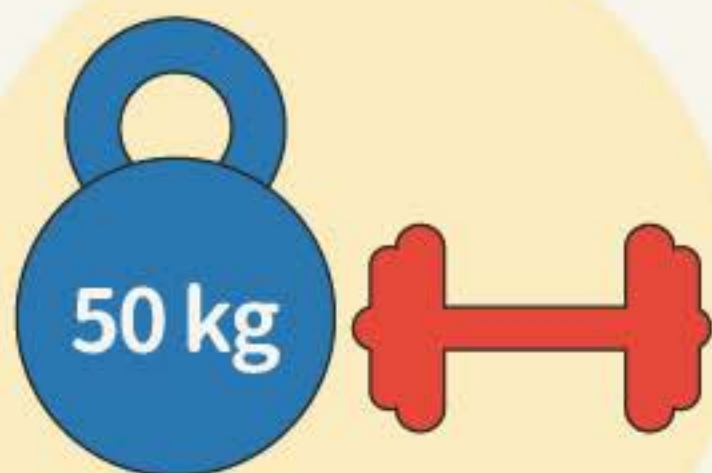
游泳



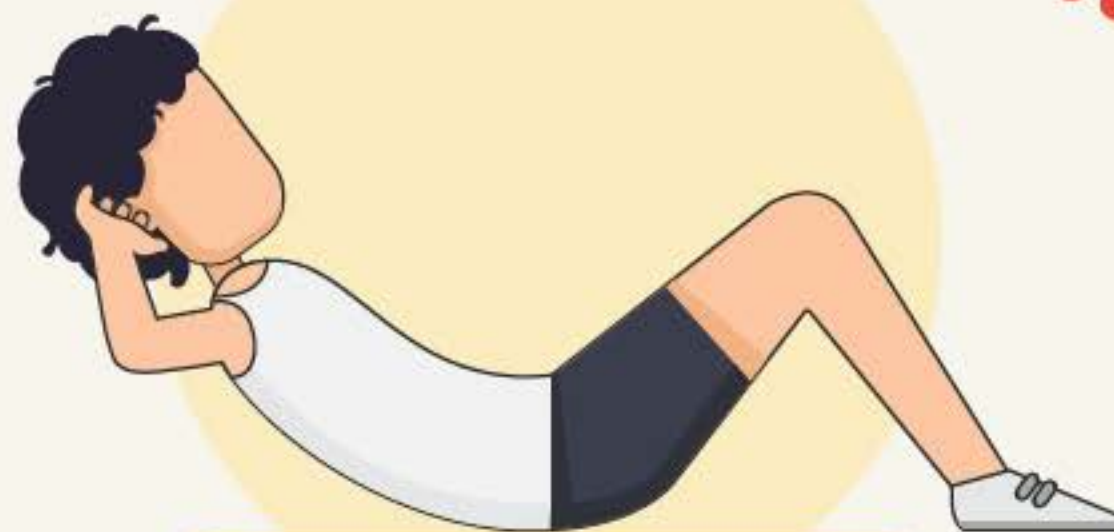
踩腳踏車

體脂肪百分比和心肺耐力，可藉長時間的耐力運動強化
重訓也能增加非脂肪(肌肉量+骨密度)組成，以減少體脂肪百分比

增強肌力！跟我這麼做！



重量訓練



仰臥起坐

強推！



拉單槓



伏地挺身

強大的肌肉力量不僅增加抬舉物品能力
更能降低肌肉骨骼的傷害

軟Q身體！跟我這麼做！

- Tip -

每次肌肉
伸展20-30秒喔



伸展操



毛巾操

激推！



瑜珈

促進健康
跟我鬥陣動一動



體操

柔軟的下背及腿後肌，可減輕下背痛
還可降低骨骼、關節受傷喔

運動很簡單

今天就開始吧~

6 個生活化運動撇步

1

步行通勤強身有活力

2

走樓梯取代搭電梯

3

家人相約戶外互動與活動

4

寶特瓶裝水或沙替代啞鈴

5

上、下午各15分鐘健康操

6

好友踏青飲茶健身搏感情