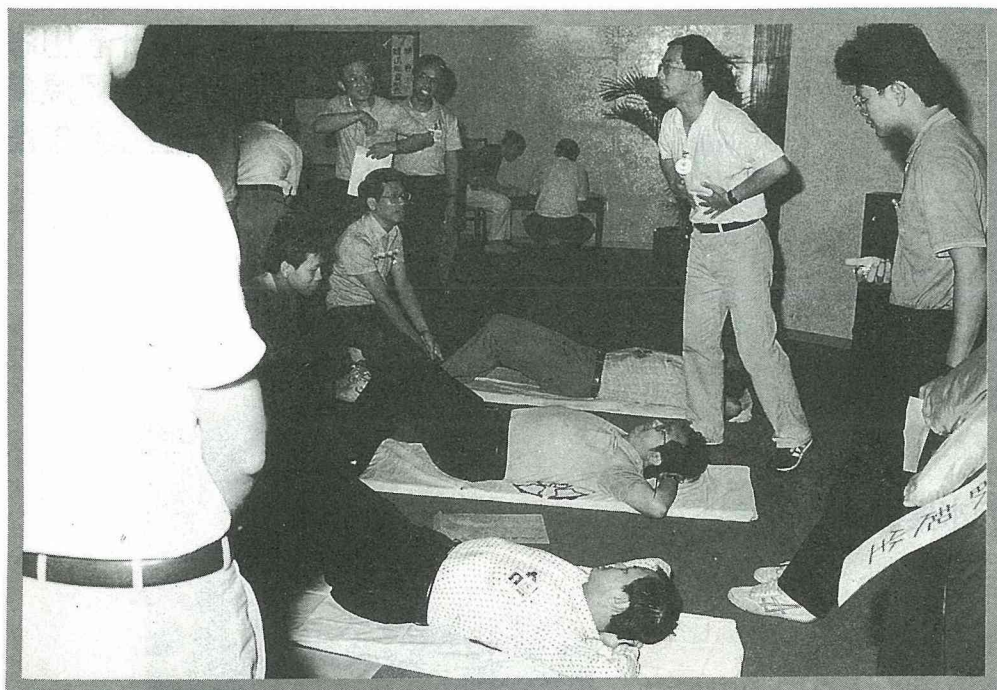


不苦口的良藥 ——運動

在國內，
台灣電力公司首開風氣之先，
自民國74年起，
即開始推展一系列的
員工健康促進研習活動，
參加者反應良好，
獲得極佳的評價。



台電員工練習仰臥起坐，有專家指導。

你可能未曾奢想過擁有一副足以在健康俱樂部炫耀的身體，但是只要多一點點努力，一天花少許的時間，你一定可以藉由運動逐漸感受到精神、體力日漸充沛，而身體的健康狀況也會漸入佳境。

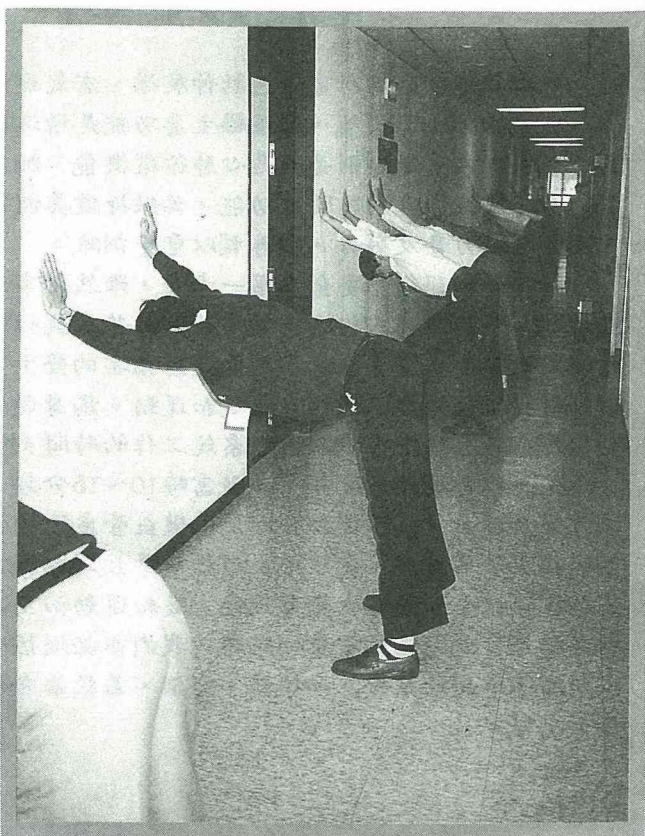
不要找藉口

由於科技的發展，豐富了人們的生活需求，在現今的生活環境裡，愈來愈多的機械發明，自動化及遙控裝置，替代原本的人工操作，使現代人身體的活動機會及活動量，遠低於從前的農業時代。

坐式辦公的生活型態，剝奪了人們的身體活動，加上工作的緊張及壓力，人們的健康逐漸地受到威脅。然而，對一般人而言，如果身體沒有大病痛，就自認是健康的人；在談到運動時，就常會說自己天天上班工作、做家事，動得還不夠嗎？

一些似是而非的觀念，導致了現代人對“運動健身”的行動力薄弱。欠缺人體“健康意識”的人，往往不容易體會運動的重要性。

大體而言，人們通常都有一些健康上的問題，尤其是心血管方面的疾病，更是大大的威脅着現代的文明人，雖然如此，只要進行持續規律的運動，配合良好的健康促進計畫，就可以有效的降低健康方面的危機，也可因而消除不必要的緊張和焦慮。



現在，就讓我們親自體驗運動的樂趣，並訂定合適的健身運動計畫。在進行計畫之前，先做一個體適能評量，瞭解自己目前身體機能的狀況，作為基本的指標，同時告訴自己，我要獲得健康，生活得比現在更好。

聽醫生建議

什麼是體適能 (Physical Fitness) 呢？首先我們來了解體適能和健康狀況的定義區別。體適能——經長時間運動而不感覺疲勞的身體忍受力，亦即我們能勝任日常工作，有餘力享受休閒娛樂生活，又能應付突發的緊急情況的身體能力。健康狀況——運動時，身體循環系統輸送氧氣至需氧器官，以及這些器官利用氧氣的能力。通常具有好健康狀況才能擁有較佳的體適能。

在做體適能評量之前，最好先做一次全身健康檢查，聽從醫師的建議，以及在運動科學專家的指導下，接受體適能測定較為恰當，以避免遭受不必要的傷害或意外發生。體適能測定包括有：心肺機能、身體組成（身高、體重、體脂肪百分比）、肌力、肌耐力及柔軟性等項。

走路是最佳處方

做了體適能評量，就開始付諸行動吧！你可以請專家針對你的健康狀況，來設計適合你的運動處方（計畫），以增強你的體適能，或是自己來。

最簡單的運動處方就是走路，走路是最好的運動，尤其適合超過40歲以上的人，和跑步或慢跑比較，走路更是不易造成運動傷害，而且執行起來也較為輕鬆容易，因此除非健康狀況非常好，不然，以走路來增加體適能是最佳的方法。

走路的另一優點就是經濟，我們不必為覓求走路的場地，或購買昂貴的設備，做大筆金錢上的投資，只要一雙合適的步行鞋，就可以藉此增加體適能。步行鞋講求的是輕便及舒適，以透氣的材料製成，並採用具有吸濕性的裡襯及軟墊，這樣才能保持腳部的乾爽及避免受傷。

假如已有多多年沒從事運動的人，現在想要開始運動，請不要急就章，先試着沿着馬路或公園步行，或在自己每天必經的路線上，選擇一段空氣較佳的路段，以步行取代搭車，從一次20分鐘開始，再依照自己的體能狀況慢慢增加，而速度亦不須太快，保持可以和其他人正常談話的步行速度，以平常心、抬頭、挺胸、輕鬆的進行走路運動。

根據研究指出，運動頻率太低，對於加強體適能的效益不大，因此若無法每天按照坐息表進行運

動，至少每週需保持3次以上的運動次數。

運動需終年無休

並不是每個人皆適合或喜歡步行，如果這樣，個人可以根據自己的興趣做其他的選擇，如游泳、騎腳踏車、慢跑、跳繩、爬樓梯、蹬階、有氧舞蹈…等，這些都是對體適能有幫助的有氧運動，因此在決定進行適合個人的運動計畫之前，可以多試幾種活動，然後選擇一種進行或數種交叉進行。

運動除了考慮該項活動的趣味性之外，亦需考慮其季節性，選擇可以整年活動，不受氣溫變化影响的活動是必要的，因為一個運動計畫被迫宣告失敗，是每個人所不樂見。

標準別訂太高

既已選定運動項目，當然就必須針對個人的選擇，準備適合自己的運動器材。穿着上，則以寬鬆

吸汗、顏色淡雅的服裝為佳，寬鬆的棉織衣物是炎熱天氣時的最好選擇，而於寒冷的天氣從事戶外活動時，必須注意整個身體的保暖。一切裝備齊全，再來就是場地的選擇，對於跑步或走路者而言，草地和泥土地是較好的選擇。

另外，值得一提的是，不管選擇那種運動項目，皆需按步就班，標準不要一次就定得太高，待達到一定的水準時，再朝更高的目標邁進，每個人的身體狀況不一樣，不要與別人比較或競賽，否則就失去自我健康促進的意義。

跟小毛病說再見

一個人若能持之以恆長期執行運動計畫，身體的健康狀況必可因運動而獲得相當的改善，也不再像以往一樣為小毛病所困擾，而這些都是執行者本身就可以感覺得到的。

以心跳為指標 循序漸進

我們亦可以每分鐘的心跳次數作為指標，測知個人的進度。將220減去個人的年齡，就是那人可容許的最快心跳速度。例如：一個40歲的人他可容許的最快心跳速度是每分鐘跳動180次。通常超過35歲，或有任何心臟病徵兆（如心悸、胸痛、呼吸困難）、糖尿病、高血壓的人，在開始從事運動之前，最好先行請教醫師，徵詢他的建議。

心跳速度的測試，是以手腕或頸部10秒鐘的脈搏跳動數，乘以6就是個人當時每分鐘的心跳速度。一個健康的人在運動時，心臟的負荷程度，應該是可容許最快心跳速度的65~90%較為適宜，例如一個40歲的人，運動時適宜的心跳數是在117~162之間，亦即： $(220 - 40) \times 0.65 \sim 0.9 = 117 \sim 162$ 。

因此，若吾人最初的從步行開始循序漸進的進行運動計畫，最後達到每週運動至少3次以上，每次運動時，脈搏跳動次數皆能維持在個人適宜的數值範圍20~30分鐘，則體適能已獲改善。

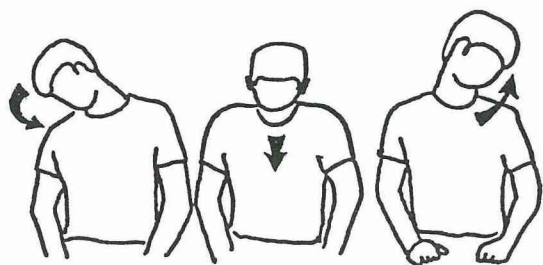
熱身運動 伸展操

一個好的健身運動計畫應包括伸展操、有氧運動和重量訓練三大項，伸展操主要功能是增進關節柔軟性，有氧運動則是促進心肺循環機能、加強肌肉耐力或減少身體脂肪等功能，為保持健美體態、增強肌肉力量及耐力，需再輔以重量訓練。

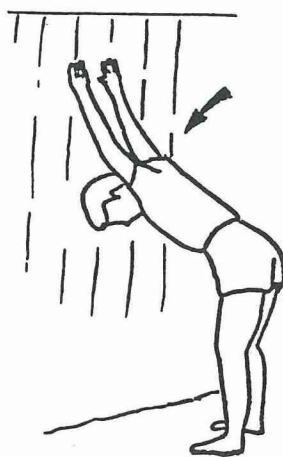
任何運動都須以安全為第一考量，雖然從事運動計畫，對於健康有相當大的助益，但若是執行不當，則可能造成傷害，為了避免運動傷害的發生，運動前後必須確實進行熱身及緩和運動。熱身運動的功用，是在通告肌肉和循環系統工作的時間到了，通常可以伸展操來實施，一般需時10~15分鐘，其方式如圖示。緩和運動可以使心臟血管系統慢慢的恢復至平常狀況，突然中止運動會導致頭昏或反胃的情況發生。總之，熱身運動、緩和運動和主要的運動項目是同樣的重要。同時，我們亦必須控制及消除各方面的危機，如抽菸、酗酒、暴飲暴食和高血壓等。

註：伸展操運動處方條件

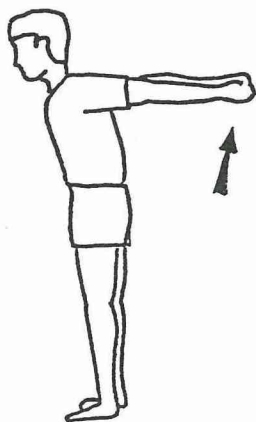
1. 伸展程度：將關節附近的肌肉伸展至繃得相當緊的程度，但不能有疼痛的感覺。
2. 時間：每次保持靜止繃緊狀態約20~30秒。
3. 次數：每一關節部位約反覆1~3次。
4. 頻數：至少隔天施作一回，最好每天1~2回。



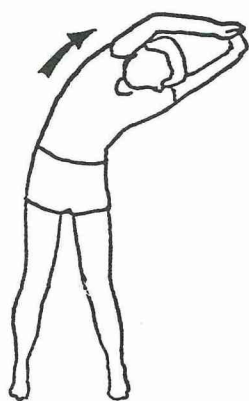
一 頸部繞環



二 肩膀伸展



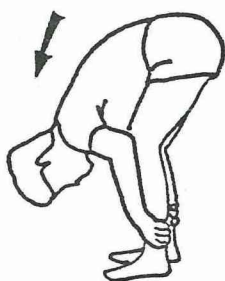
三 肩膀胸部伸展



四 體側伸展



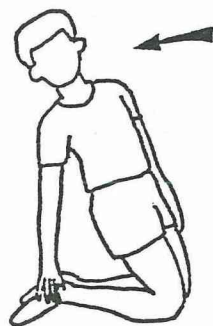
五 轉體扭腰



六 直立體前彎膝蓋稍向前彎



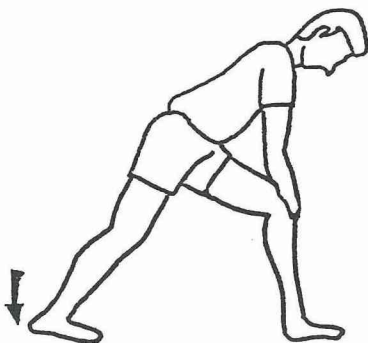
七 腰部、大腿前側伸展



八 小腿前側伸展



九 大腿內側伸展



十 小腿、脚跟腱伸展