

# 體適能重要性

走路也是一門學問

最簡單的運動 - 健走

# 何謂體適能

- + 身體適應生活、動與環境的綜合能力
- + 體適能較好的人在日常生活或工作中，從事體力性活動或運動皆有較佳的活力及適應能力，而不會輕易產生疲勞或力不從心的感覺。

# 加強體適能五項要素及好處

身體  
組成

肌  
力

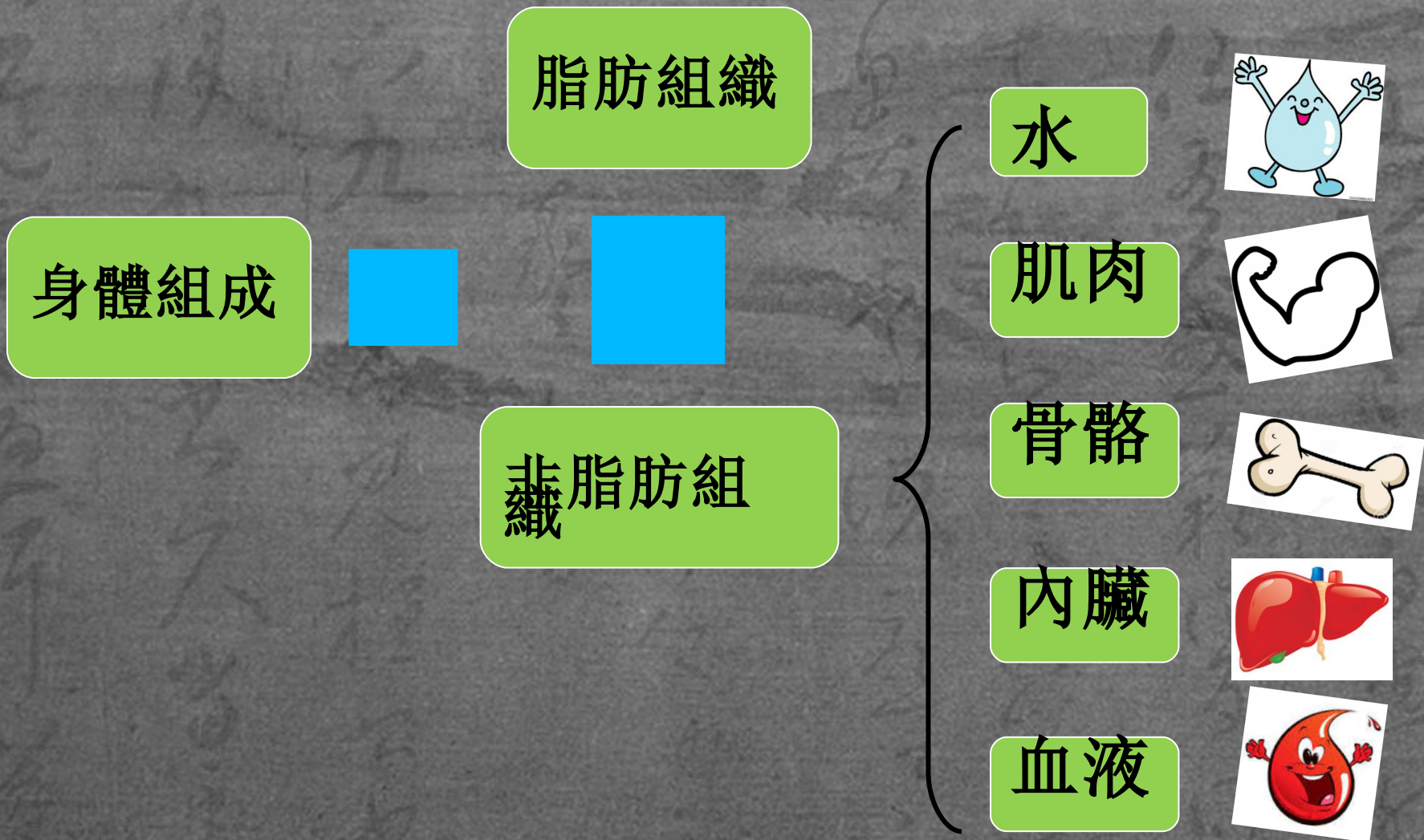
耐  
力

心  
肺  
耐  
力

柔  
軟  
度



# 身體組成



重不重  $\neq$  胖不胖





# 肌肉脂肪大不同！



# 您重不重的判定方式

+ 身體質量指數 BMI (Body Mass Index)

BMI = 體重 ÷ 身高 X 身高 (公尺)



成人肥胖定義	身體質量指數 (BMI)(kg/m <sup>2</sup> )	腰圍 (cm)
體重過輕	BMI<18.5	
健康體位	18.5<=BMI<24	
體位異常	過重： 24<=BMI<27 輕度肥胖： 27 <= BMI < 30 中度肥胖： 30 <= BMI < 35 重度肥胖： BMI >= 35	



# 您胖不胖的判定方式

- + Body Fat 體脂肪率檢測
- + 科學生物電阻 (BIA) 測脂法



# 體指率判定

30歲以下

男	$\geq 20\%$
女	$\geq 25\%$

為肥胖

30歲以上

男	$\geq 25\%$
女	$\geq 30\%$

為肥胖

- + 在台灣，根據行政院國民健康局研究，訂定國人體脂肪率標準值如下：
- + 30歲以下男性  $\geq 20\%$ 、女性  $\geq 25\%$
- + 30歲以上男性  $\geq 25\%$ 、女性  $\geq 30\%$ ，即為肥胖。

+ 資料來源：行政院國民健康局—健康九九網站



可消耗熱量  
是脂肪的  
10倍以上



體積是同重  
肌肉的 4 倍

## 肌肉 or 脂肪，請選擇！

肌肉率高的好處

脂肪率高的壞處

體積小、身形瘦

體積大、身形胖

消耗熱量多

消耗熱量少

緊實窈窕

肥胖鬆垮

易瘦體質

易胖體質

活力四射

易倦易病



同樣身高體重的兩個人，可能因體脂率高低，而體型差異甚大。

# 健走是什麼 ???

- + 全世界人口最多有氧運動
- + 安全、低衝擊、方便、簡易、經濟
- + 適合一般族群
- + 走路的方式→強度等同小步伐慢跑
- + 分為基礎健走及功能性健走

## 跑步膝

身體自身重量

膝蓋髌骨

膝蓋髌骨

地面緩衝作用力





# 健走前七問

- + 您的身體有受傷嗎？
- + 您有正確的配備嗎？
- + 要暖身嗎？您會嗎？
- + 要緩和嗎？您會嗎？
- + 姿勢、觀念教學你瞭解嗎？
- + 要走多快？
- + 健走要走多遠、走多久、一週要走幾次？

# 健走運動服裝

- + 透氣排汗佳的上衣
- + 輕薄長袖
- + 防風防水輕薄夾克
- + 有彈性且舒適透氣的長褲或短褲（勿牛仔褲）
- + 鞋子以運動鞋為主



# 健走前暖身

- + 提高體溫、身體機能加溫
- + 增加肌肉運動時效果
- + 神經肌肉協調功能的改善
- + 身體肌肉含血量↑，彈性及延展性變佳
- + 避免體內血管不適應發生危險

WHO

# 全民運動





# WHY

- + 比散步有效，比慢跑安全
- + 在相同時間內，健走消耗的熱量可達散步的 1.5 倍
- + 腳是人類的第二心臟，老化先從腿開始
- + 人類最好的醫藥 —— 醫學之父希波克拉提

# 健康快樂

# WHAT

- + 20% 乳癌、 30% 心臟病、 50% 糖尿病
- + 老年癡呆癩癩
- + 降血壓
- + 預防動脈硬化
- + 避免脂肪肝
- + 好骨質
- + 改善腰、肩、頭部疼痛
- + 消除壓力、幫助睡眠、紓解憂鬱
- + 改善腸胃 減少毒素 控制體重 巨毒



WHEN

# 有空就健走

不是厲害，才開始  
是開始，才能厲害



# HOW

- + 每次 30 分鐘
- + 每週累計 150 分鐘以上
- + 運動前暖身
- + 運動結束伸展
- + 注意姿勢
- + 保持核心穩定
- + 注意空腹及避免飯後立即運動
- + 調整速度：微喘



# 身體中心姿勢要領

- + 雙腳與肩同寬
- + 膝蓋微彎不鎖死
- + 骨盆置中
- + 抬頭挺胸
- + 肩膀下壓不聳肩
- + 收下巴
- + 眼睛直視前方

# 基礎健走法

- + 身體中心姿勢
- + 雙手半握拳，自然擺動
- + 手肘約成 90 度，可加快擺動和腳步速度
- + 前擺手不高過肩膀、後擺拳頭約在腰部側
- + 腳尖離地→腳跟著地
- + 腳步放輕，避免增加衝擊性
- + 體適能健走法：加快腳步，不是步幅
- + 避免憋氣，努責現象
- + 自我調整強度間歇



# 健走圖示說明



# 伸展技巧

- + 原地踏步 1 分
- + 向前深呼吸伸展背肌
- + 向上深呼吸伸展腹肌
- + 腳尖踩地（兩腳輪流）
- + 伸展大腿（兩腳輪流）
- + 伸展後腿及小腿（兩腳輪流）



# 運動的安全流程

流程	原因	例如
運動前暖身	提高身體溫度 增加神經的傳導與反應性 增加肌肉效果及協調 增加血管彈性	暖身操、慢走
運動中	隨時補充水分 注意自己的姿勢與身體狀況	
運動後緩和	放鬆肌肉、緩和心跳	慢走、伸展

# 適時地補充水分

- + 水是健走及所有運動過程中，不可或缺的東西
- + 運動前、中及後都應喝水
- + 每 10~15 分鐘補充一次水，份量約 100~200cc
- + 別等到渴了才喝水



# 運動警示

- + 頭痛、頭昏
- + 呼吸困難
- + 想吐，噁心感
- + 臉色發白
- + 意識不清
- + 腳抽筋或劇痛
- + 胸口痛及心悸、有壓迫感

當出現以上症狀時，你就應該立刻停止健走！

# 運動注意

+ 心臟病、氣喘、心肺功能不佳的患者  
健走時注意自身狀況，不舒服立即停止

+ 膝關節易痠痛、受傷或退化者  
不宜快走，不妨調整運動量、強度、時間



# 效果？

- + 你有沒有流汗
- + 健走時，感覺不喘
- + 無法保持良好運動習慣（擬定運動時間）
- + 睡眠充足（7~8）
- + 一天一次改一天兩次
- + 健走結束暴飲暴食

## 步數

## 可消耗的熱量

## 好處

10,000 步

約可消耗 300 大卡

維持體重，  
達到一天基本的運動量。  
。

13,000 步以上

約可消耗 400 大卡

可訓練到心肺耐力

15,000 步 ~ 20,000 步

約可消耗 600 大卡

促進新陳代謝  
燃燒多餘脂肪

	時速 (km/hr)	消耗 300 卡所需時間 (min)	每分鐘消耗熱量 (卡)
蹣跚走	3	110	2.7
散步走	3.6	100	3.0
自然走	4.5	90	3.3
健步走	5.4	70	4.2
全力走	7.2	38	7.9



