

# 運動計畫升級版

## 以十分鐘為單位增加肌力訓練

### 您有規律性地做有氧運動嗎？

這是您日常中的慣例嗎？您的運動計畫中是否還包含肌力訓練？如果您已經這麼做，那就太棒了。健身房和私人教練是進行力量訓練的好方法，但如果您以為必須使用那些大型器材才能鍛鍊，那麼就錯了！其實在您的日常運動中添加肌力訓練有許多方法，甚至利用自己的體重就能辦到。

我們建議您每星期有間隔地做至少二次肌力訓練。

**\*\*請注意：**這個肌力訓練目標是您的 150 分鐘的中等強度有氧運動目標之外的。

### 運動您的肌肉！

**肌力訓練與有氧運動**，合併進行，是預防糖尿病威力最強的運動組合。

### 您可知道？

胰島素是胰臟製造，用來因應血糖升高的荷爾蒙。胰島素將血液中的葡萄糖送到細胞裡，轉化成能量。肌力訓練可以改善胰島素的效率，幫助血糖進入身體細胞。胰島素反應越靈敏，胰臟就越不需要努力分泌更多胰島素。因此，只要動動您的肌肉，便能降低胰島素抗拒，提升胰島素的敏感度。

### 肌力訓練的工具

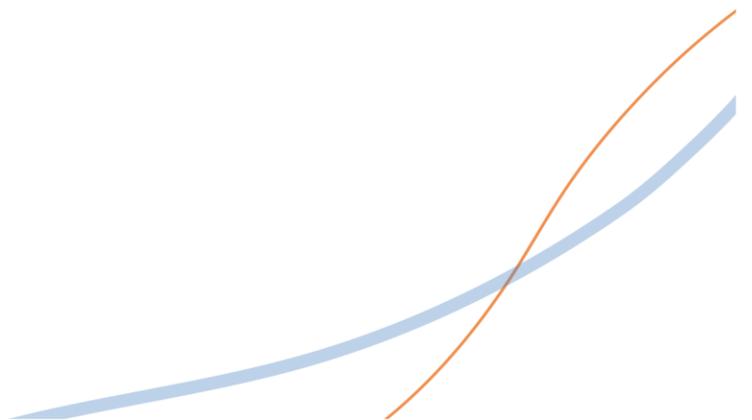
1. 啞鈴
2. 阻力帶
3. 您自身的重量！
4. 平衡球



華人健康促進計畫 | Chinese Health Initiative

2500 Grant Road | Mountain View, CA 94040 | 650-988-3234

elcaminohealth.org/chi    



## 我們開始吧！

試試看做這項上肢訓練！再讓您的個人教練知道您的感受。

<https://youtu.be/HRvFxrFGqA4>

這是下肢訓練，同樣的，請讓您的個人教練知道您的感受。

<https://youtu.be/6JAX4JCPT4g>

## 注意安全

- 如果您對增加肌力訓練的次數有疑問，尤其是如果您有冠狀動脈心臟病史或曾經受過傷，請諮詢您的醫生。
- 「不痛就沒用」是個迷思，不如傾聽您身體傳達的訊息。如果您感覺某個姿勢或因訓練次數造成不適，請停止。輕微的痠痛是正常的，疼痛則不是。

## 升級指南

慢慢開始: 慢慢加量是肌力訓練的關鍵。

- 從 1 組 10-15 次重複開始
- 逐步達到做 3 組 10-15 次
- 隨著時間，您可以逐漸增加重複套數和訓練次數

## 休息

- 每套後休息 30-60 秒
- 不要連續兩天對同一組肌肉進行肌力訓練

## 參考資料

- 30 分鐘影片: [Total Body Strength Training for Beginners by Fitness Blender](#)

- [Mayo Clinic's Strength Training: How-to Video Collection](#)
- [American Heart Association's recommendations](#)

這份教材是以美國疾病控制中心 ( CDC ) 的全國糖尿病預防計畫 (National Diabetes Prevention Program) 內容為依據，根據華人的食和文化習慣所改編的，可在 CDC 網站上參閱原始教材和其它資源：<https://coveragetoolkit.org/national-dpp-curriculum/>