

加強您的運動計畫

昨天您說過明天就開始

有計劃的和**即興式的**體能活動都非常重要。它們構成您每天日常運動的總體運動量。使用一個良好的身體活動計劃平衡好每一天，這得付出努力，但有時您發現自己處於一種萎靡不振的狀態。這時候，您也許需要給力“加強”運動計劃了。

增加有計劃的體能活動

MEDS 鍛鍊是讓您的鍛鍊計劃“有規律、多變化且中強度”。嘗試運動的頻率、強度、類型和時間的理念（FITT），來增加您原計劃的訓練，以創建一套清晰可實現的訓練要訣。

頻率

- 多少時間做一次運動？一週一次？一週三次，或一週七次？
- 選擇好天數，以及每週裡的哪幾天
- 逐漸提高您的運動頻率，從而保證每週大多數日子裡，您都在運動。

強度

- 您在運動時會花多少努力？
- 您運動時心跳多少？

這裡有兩種計算方法：

1. 評價預估您運動的程度

(<https://drive.google.com/file/d/0B7DXp9QvtW8RN3RHOE94ZjY2QzI5X0tmc0IIRE0wVlgzMHQ0/view>)



華人健康促進計畫 | Chinese Health Initiative

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

elcaminohealth.org/chi    

2. 估計您達到運動目標時的心跳 (<https://www.heart.org/en/healthy-living/fitness/fitness-basics/target-heart-rates>)

類型

- **有氧運動**是本計劃的基礎
- **力量/阻力訓練** (在隨後講義裡講解)
- 為了心臟健康，做有氧運動，挑戰您的心臟和肺部，例如：快走，游泳，跳舞，騎自行車

時間

- 您一次運動花多久時間？5 分鐘？10 分鐘？20 分鐘？...
- 一次運動至少要保持十分鐘
- 慢慢增加時間
- 分散利用時間，從而創造出更多時間

利用分段時間會有更多鍛鍊時間

MEDS 建議每週進行 150 分鐘的運動。這意味著保持每週 5 天、每天 30 分鐘的運動量。如果您覺得保持這些運動時間量有難度，請嘗試以下步驟：

- 每天做 3 組 10 分鐘運動
- 每天做 2 組 15 分鐘運動

步行不需要任何設備，只需一雙好鞋子，可以在任何地方進行，可以在家裡，也可以在工作場合或者戶外！**就從今天開始吧。**

加強即興式的體能活運動

培養一個“運動大腦”

如果您整天想辦法讓自己動一動，那麼您的身體就會作出呼應的。這就是我們說的**運動頭腦**。

以下，是如何在家裡、工作場合或戶外開發自己“運動頭腦”的一些建議：

在家

- 和家人晚餐後散步
- 隨著音樂起舞
- 設置鬧鐘提醒自己每 30 分鐘站起來活動一下
- 一邊講電話一邊步行
- 孩子在體育運動時，您在旁邊不停走動
- 和朋友組成個步行俱樂部
- 限制家裡看電視時間不超過一小時
- 看電視、喝茶或刷牙的同時走動
- 計劃一個運動量大的週末（比如，長距離步行，在風景秀麗的地方健行，在公園裡遊玩）
- 將步行列入每天的計劃

戶外

- 把車停得遠一些
- 走樓梯不要坐電梯
- 計劃運動量比較大的假期
- 在機場候機時四處走走
- 把購物車推回商店
- 一英里之內辦事就步行或騎車，不開車

工作場合

- 坐公共汽車或地鐵上班，可以計劃提前一兩個站下車，然後步行到公司，增加運動量
- 用十分鐘步行代替短暫休息
- 公司開會，可以安排邊走邊談的方式
- 和你的同事組一個休息時間的步行俱樂部
- 趁休息時間在辦公室場所走幾圈，或者乾脆出門走幾條街
- 每 30 分鐘從座位上起身，走動一下
- 利用午餐時間散步

- 走樓梯不坐電梯
- 與你的同事面對交談，而不要靠打電話或發電郵
- 用另一層上洗手間，或喝水或複印文件

追蹤紀錄您的運動

追蹤自己的鍛鍊過程可以使您挑戰自己，激勵自己增加更多運動量。每天、每次，一點一點地增加運動量，直到達到您的計劃目標。逐步增加運動的頻率、強度、類型和時間，可以使您的運動計劃成功實現。有許多有趣的方法來跟蹤您的運動情況呢。

以下是些建議：

沒有追蹤紀錄的小工具？別擔心！就用您的日曆跟蹤紀錄好了。

- 計步器 [Pedometers \(list of comparison brands\)](#)
- Fitbit 和 Smartwatch 計步器 [Fitbit & Smartwatch step counters](#)

資訊來源：

- Mike Evans 博士：關於運動令人驚奇的事實（視頻） [What's the Fuss About Exercise \(video\)](#)
- 了解您鍛鍊目標的心率） [\(Know Your Target Heart Rate for Exercise\)](#)

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/>