**105年南投縣政府「運動熱區」運動目標設定表**

|  |
| --- |
| 我會一直這樣做…..請在□打ν  □1.有氧運動訓練:每週至少從事150分鐘，每次至少10分鐘以上，使用身體大肌肉群，持續長時間、有節奏性的中等強度(有點喘、但可以說話)以上運動。  (例如:快走、慢跑、游泳、跳舞、自行車…等)   * **我選擇的有氧運動: 、 、**   □2.阻力運動訓練:每週至少從事2次，使用肌肉對抗阻力的運動，每次進行8~10種主要肌群阻力運動，每種8~12下，達到中高強度。  (例如:徒手肌力、拉力帶、測功儀、椅子肌力…等)   * **我選擇的阻力運動: 、 、**   □3.柔軟度運動:每週至少從事2次，維持或增進關節活動範圍的運動，達到中等強度。  (例如:徒手伸展操、瑜珈、呼拉圈、…等)   * **我選擇的柔軟度運動: 、 、**   □4.平衡訓練:每週至少從事2~3次，增加平衡感，增強下肢肌力與降低跌倒可能性的運動。  (例如:、平衡木、有氧階梯踏板、自行車…等)   * **我選擇的平衡運動: 、 、** * 我將盡力達成目標，讓我的生活透過多元、規律運動常保健康、快樂~   規律運動者:  規律運動見證者: |