**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)* 我選擇的有氧運動: 、 、

□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)* 我選擇的有氧運動: 、 、

□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)* 我選擇的有氧運動: 、 、
* 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:   |