

## 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√

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:\_\_\_\_\_