

運動認知

一、運動對身體的好處

運動是增進健康的方法，就像食物、休息、睡眠一樣使人體具備更充足的體力。好處如下：

- 1.可改善全身血液循環狀態，增強心、肺、血管功能。
- 2.改變身體的組成：減少脂肪組織、增加肌肉組織→保持適當體重，增強肌肉功能、增強體適能。
- 3.降低血中膽固醇、三酸甘油脂→預防心血管疾病。
- 4.促進腸胃蠕動，預防便秘。
- 5.減少心理壓力，改善生活品質。
- 6.糖尿病患：身體會刺激胰臟分泌胰島素，進而可降低血糖、降低胰島素的需求量。

二、什麼是適當的運動：

(一) 運動的方式

- 1.運動強度—可利用運動中的心跳指數作為指標。
運動時：最大心跳速率範圍 = $220 - \text{年齡}$ 。
運動強度以達到最大心跳速率之 70~85%。
運動前：每分鐘脈搏勿超過 100 次或小於 50 次。
- 2.運動持續時間—每次至少持續 30 分鐘(20~60 分)。
- 3.運動頻率—達到心肺功能訓練，每週至少運動 3 次
- 4.運動項目—最好要有全身肌肉的參與，如快走、跑步、游泳、騎腳踏車、跳繩、有氧舞蹈...等。

(二) 運動「強度、持續時間、頻率、項目」可依個人體能狀況而定，如果運動項目是低強度，可延長運動時間或增加頻率互相配合。漸進式的增加運動量。



三、運動的三個階段:

1. 熱身運動：時間約 5~10 分鐘(是開始要流汗的感覺)目的是將全身肌肉群伸展開以避免發生運動傷害或肌肉酸痛的效果。
2. 主要運動訓練：最好能持續 20~60 分鐘。
3. 緩和運動：將運動強度逐漸減低，然後持續約 5~10 分。
讓心跳回復至 100 次/分以下：目的是讓肌肉末梢的血液回心臟

四、在運動當中或運動後有下列任何一種情形發生，應立刻停止運動，去看醫生。

1. 胸部、牙齒、咽喉、頸部或手臂疼痛。
2. 感到呼吸非常困難。
3. 頭昏眼花或暈眩。
4. 在運動期或恢復期有持續的心跳不規則。
5. 肌肉、骨骼或關節腫痛不適。
6. 運動後一直嘔吐、困倦無力、身體不適、步伐不穩。

