

👤 過重者適合的運動衛教單

為什麼運動對過重者很重要？

- 增加能量消耗，促進減重
- 提升心肺功能、肌力與新陳代謝
- 降低罹患心血管疾病、糖尿病、高血壓等慢性病風險
- 改善睡眠、情緒、壓力及自信心

【運動原則】

項目	建議內容
頻率	每週至少 5 天
時間	每天 30~60 分鐘 (可分段進行，例如早晚各 15~30 分鐘)
強度	從中等強度開始，例如稍喘但仍可講話的程度
漸進式訓練	循序漸進，不急於加重負荷，避免關節受傷
安全第一	運動前後熱身與緩和不可少，有慢性病者應先諮詢醫師

✓ 適合過重者的運動建議

◆ 有氧運動 (燃脂 + 心肺強化)

運動項目	建議方式
快走	平地或緩坡，每次 30 分鐘以上
室內健走	有空調、平穩地面，適合起步階段
游泳 / 水中走路	減輕關節負擔，適合體重過重者
腳踏車機	固定式踏車可減少膝蓋壓力
跳健康舞	節奏中等，簡單易上手，可搭配音樂進行

◆ 肌力訓練 (提升基礎代謝、保留肌肉)

運動項目	建議方式
深蹲	雙手扶椅背，膝蓋不超腳尖，重複 10 下
坐姿抬腿	坐在椅子上，交替抬腿 10-15 下
彈力帶拉伸	拉伸上臂與背肌，每次 10 下
伏地挺身 (牆壁)	站立對牆做伏地挺身，減少身體負荷

⚠ 注意事項

- **關節問題者**避免跑步、上下樓梯跳躍類運動。
- **足部或膝蓋疼痛者**建議優先選擇水中運動或腳踏車。
- 若有高血壓、糖尿病、心臟病，運動前應由醫師評估。
- 運動過程如出現胸悶、頭暈、呼吸困難，應立即停止並就醫。

💡 小撇步：讓運動變得容易持續

- 找伴一起運動，互相激勵
- 可使用手機 App 或運動手環紀錄活動量
- 設立小目標，例如每週多走 500 步
- 將運動融入生活，例如散步去買菜、走樓梯代替電梯

✓ 運動成果監測建議

項目	測量頻率
體重、腰圍	每週一次
運動次數	每日記錄
心跳與血壓	若有慢性病需定期追蹤