

# 運動飲食套餐 自由選手冊



諮詢電話：05-2756000分機3311或專線2783865

# 目 錄

我的健康資料	2
銀髮族-運動小叮嚀	3
銀髮族運動-您準備好了嗎?	4
我的運動菜單與營養補充	5
A肌力運動與營養補充怎麼做	6
B有氧運動與營養補充怎麼做	13
C伸展運動與營養補充怎麼做	15
D平衡運動與營養補充怎麼做	20
我的運動家課-運動生活紀錄卡	23

# 我的健康資料

姓名：\_\_\_\_\_ 病歷號碼：\_\_\_\_\_

日期	項目	結果	標準值	備註
	上肢肌力 (握力值)		男:25公斤 女:17公斤	
	下肢肌力 (坐站秒數)		< 15秒	
日期	項目	結果	標準值	備註
	上肢肌力 (握力值)		男:25公斤 女:17公斤	
	下肢肌力 (坐站秒數)		< 15秒	
日期	項目	結果	標準值	備註
	上肢肌力 (握力值)		男:25公斤 女:17公斤	
	下肢肌力 (坐站秒數)		< 15秒	

# 銀髮族-運動小叮嚀

## 1.利用日常生活空檔增加活動量

每1小時起身走動或伸展身體(少坐多動)

**盡量步行**少搭電梯或交通工具

**整理家務**，如吸地、除塵、清洗碗盤

**在電視廣告時間**或接聽電話時起身走動

**坐著時**可輕拍或擺動雙腳

2.除了有氧運動之外，每週應進行2次**肌力訓練**，可善用網路應用軟體(如youtube，亦可請教衛教師)，更能持之以恆

## 3.避免血糖過高或過低的狀態下運動

長時間或激烈運動後需補充點心，避免血糖過低；生病時不勉強運動

4.運動過程中不要憋氣，若有發生不適症狀出現，應立即**停止活動**

# 銀髮族運動 您準備好了嗎？

愈來愈多的研究發現，長時間坐著對健康有害，因此建議每 1小時就起身伸展或走動

## 基本運動

每天至少30分鐘  
如:走路、園藝、快走，減少坐的時間



動動生活手冊



有氧運動(可分段，每次至少10分鐘)  
每週至少3-5天，時間:20-60 分鐘



高齡者健康操



有氧運動



## 肌力訓練

每週2-3天



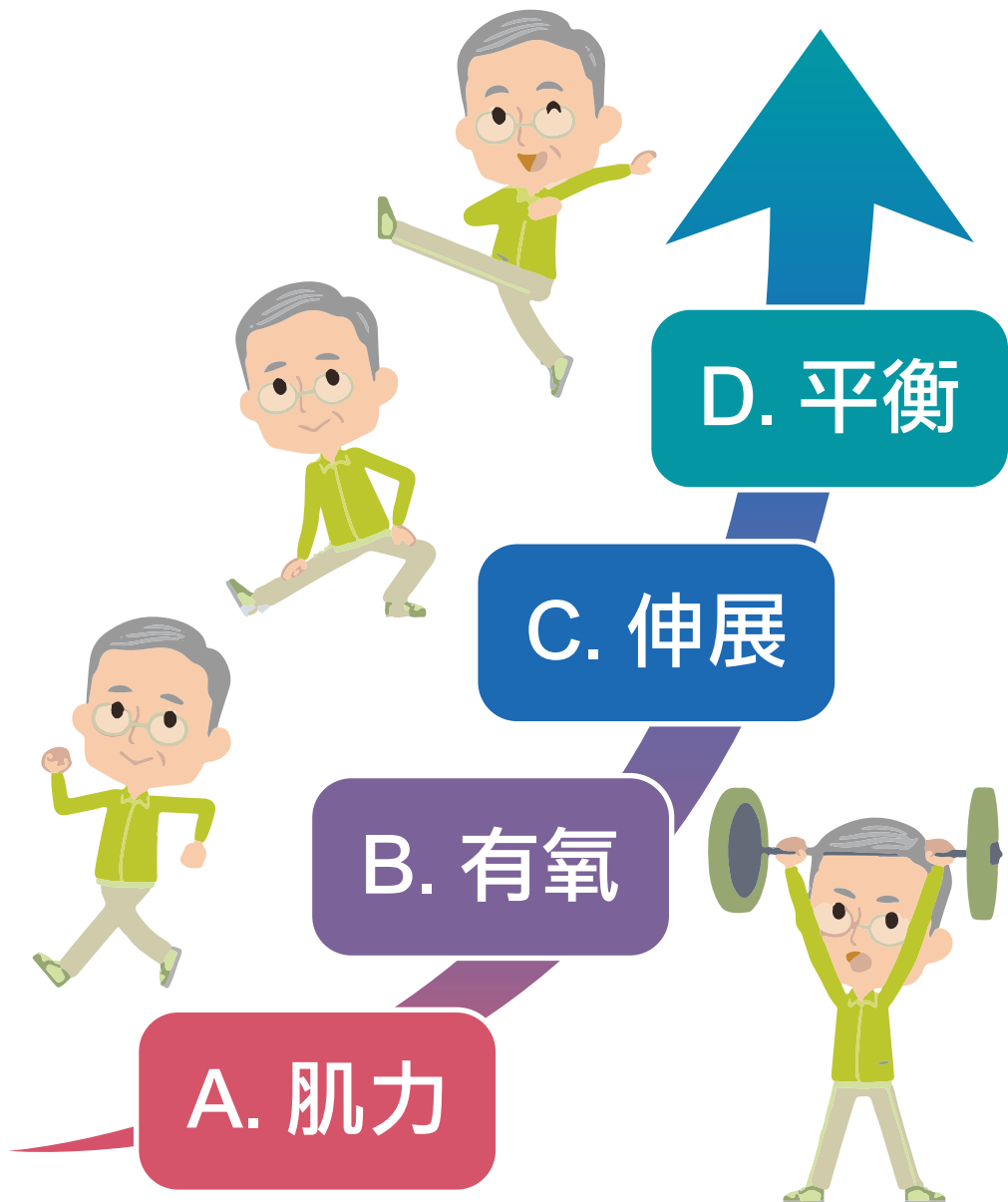
肌力運動



平衡運動



# 我的運動菜單



動作示範：謝依靜物理治療師

# A.肌力運動與營養補充怎麼做

## 次數

- 一個星期2-3次

## 強度

- 每次2回合, 每個動作10-15下  
或
- 每次3回合, 每個動作8-10下

## 時間

- 至少10分鐘
- 訓練後, 休息兩天再開始

## 進展

- 先空手做
- 再增加運動時間
- 最後增加重量器材: 彈力帶、啞鈴、礦泉水瓶、綁腿沙袋

運動	前	中	後
<b>肌力運動</b> <b>營養補充</b>	水分 隨時補充 	水分 隨時補充 	全麥吐司半片 無糖豆漿200cc  

營養師小提醒：肌力運動後，優先喝無糖豆漿。

# A-1套餐 上肢肌力訓練

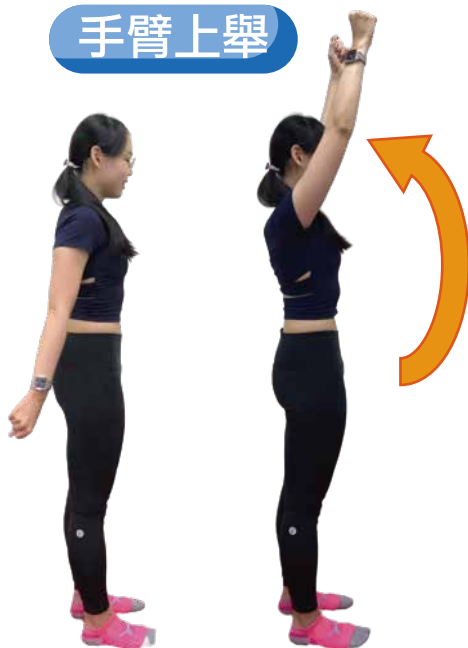
手臂外展



手肘彎曲



手臂上舉





# A-1套餐 上肢肌力訓練

手肘伸直



肩下壓



手背上舉



# A-2套餐 下肢肌力訓練

大腿外展



大腿內收



大腿往後



膝蓋伸直



# A-2套餐 下肢肌力訓練

## 深蹲



屁股往後坐

## 大腿抬高



## 腳跟抬高



## 腳趾抬高



# A-3套餐 核心肌力訓練



# A-3套餐 核心肌力訓練

直腿抬高  
(股四頭肌)



抬臀運動  
(臀肌、腹肌)



雙臂往後拉高  
(闊背肌)



## B. 有氧運動與營養補充怎麼做

### 次數

- 一個星期至少**3**次
- 中間休息最多**2**天

### 強度

- **中等**: 有點累, 可以說話但有點困難, 或**無法唱歌**
- **費力**: 說話會喘

### 種類

- **中等**: **走路**、跑步、爬樓梯、騎腳踏車、**游泳**、**水中散步**
- **費力**: 慢跑、登山

### 時間

- 每次**至少10分鐘**, 每天20分鐘
- **中等強度**每週運動**150分鐘**
- **激烈強度**每週75分鐘

### 進展

- 先增加到**每天30分鐘**
- 再增加強度

運動	前	中	後
<b>有氧運動</b> 營養補充	水分 隨時補充 	運動飲料 每半小時50cc 	香蕉半根 無糖豆漿200cc 

營養師小提醒：有氧運動注意流汗量，適時補充運動飲料。

# 身體活動強度分類



強

弱

# C.伸展運動與營養補充怎麼做

## 次數

- 一個星期2-3次

## 強度

- 會感覺**緊緊的**, 但**不會痛**
- 動作時應**保持正常呼吸**, 避免憋氣
- 可以利用毛巾或彈力帶/繩等輔助

## 時間

- 每個動作伸展**10-30秒**、重複**3-4次**
- 每個動作之間休息**30秒-1分鐘**

## 進展

- 先由**主動式的靜態伸展**開始
- 再進展到**動態伸展**
- 請不要隨便找別人幫忙拉

運動	前	中	後
<b>伸展運動</b> <b>營養補充</b>	水分 隨時補充 	水分 隨時補充 	無糖豆漿100cc 
營養師小提醒：伸展運動後，喝無糖豆漿或低脂鮮乳，可補充蛋白質。			



# C-1. 上半身伸展

## 肩膀後方伸展

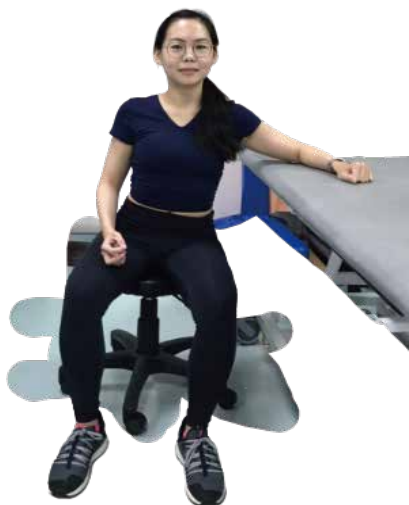


## 頸部伸展



# C-1. 上半身伸展

## 腰部伸展



椅子要固定！

## 前胸伸展



## C-2. 下半身伸展

下半身旋轉



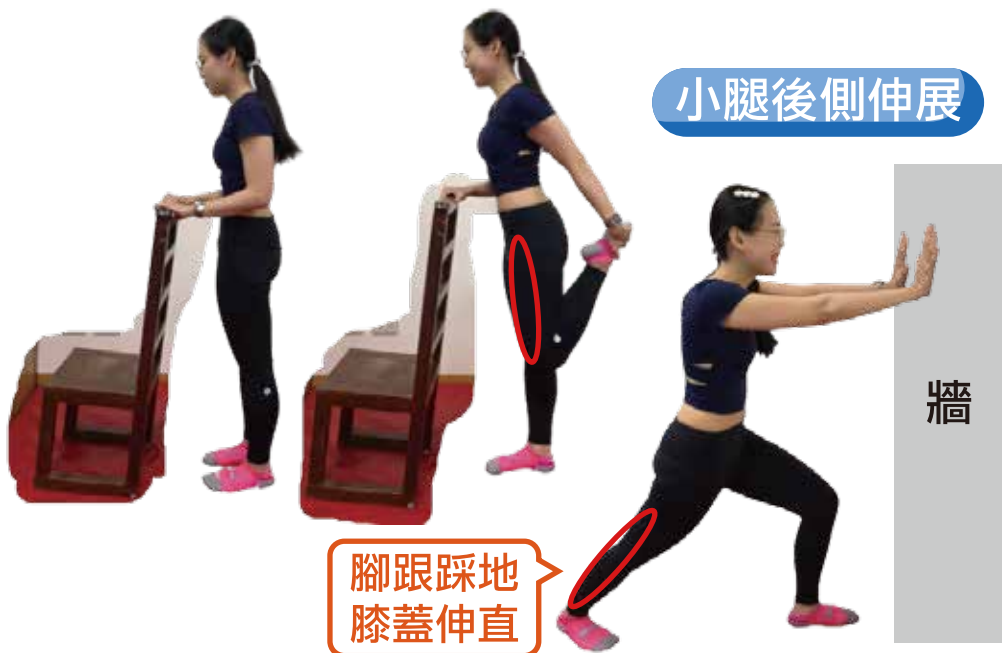
膝關節伸展



# C-2. 下半身伸展

## 大腿前側伸展

## 小腿後側伸展



## 大腿後側伸展



## D.平衡運動與營養補充怎麼做

### 次數

- 一個星期**2-3**次

### 強度

- 衰弱者可嘗試由**8分鐘**開始

### 時間

- 眼睛張開→眼睛閉上
- 減少外力支撐/站立面積
  - 手扶著→放手
  - 雙腳分開→雙腳併攏
- **每週2-3次→每天執行**
- **注意安全、避免跌倒**

運動	前	中	後
<b>平衡運動</b> <b>營養補充</b>	水分 隨時補充 	水分 隨時補充 	無糖豆漿100cc 

營養師小提醒：平衡運動後，喝無糖豆漿或低脂鮮乳，可補充蛋白質。

# D-1. 初階平衡運動

## 雙腳併攏站立



## 原地踏步



## 單腳站

# D-1. 進階平衡運動

走路+轉頭



交叉走



踮腳尖走



走直線



登階



# 我的運動家課-運動生活紀錄卡





\* 提醒您，有執行請寫V，沒有執行請寫X

健康行為 ____月 ____日期	A肌力 	B有氧 	C伸展 	D平衡 	發生 身體 不適
範例(7/1)	V	V	X	X	無
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					



# 我的運動家課-運動生活紀錄卡

\* 提醒您，有執行請寫V，沒有執行請寫X

健康行為 ____月 ____日期	A肌力 	B有氧 	C伸展 	D平衡 	發生 身體 不適
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					
31					





# 我的運動家課-運動生活紀錄卡

\* 提醒您，有執行請寫V，沒有執行請寫X

健康行為 ____月 ____日期	A肌力 	B有氧 	C伸展 	D平衡 	發生 身體 不適
範例(7/1)	V	V	X	X	無
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					

# 我的運動家課-運動生活紀錄卡

\* 提醒您，有執行請寫V，沒有執行請寫X

健康行為 ____月 ____日期	A肌力 	B有氧 	C伸展 	D平衡 	發生 身體 不適
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					
31					





# 我的運動家課-運動生活紀錄卡

\* 提醒您，有執行請寫V，沒有執行請寫X

健康行為 ____月 ____日期	A肌力 	B有氧 	C伸展 	D平衡 	發生 身體 不適
範例(7/1)	V	V	X	X	無
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					

# 我的運動家課-運動生活紀錄卡

\* 提醒您，有執行請寫V，沒有執行請寫X

健康行為 ____月 ____日期	A肌力 	B有氧 	C伸展 	D平衡 	發生 身體 不適
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					
31					

# 我的運動家課-運動生活紀錄卡

\* 提醒您，有執行請寫V，沒有執行請寫X

健康行為 ____月 ____日期	A肌力 	B有氧 	C伸展 	D平衡 	發生 身體 不適
範例(7/1)	V	V	X	X	無
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					



# 邀請您加入Line群組- 聖馬健康跳進來



**作者：聖馬爾定醫院**

**慢性病防治中心、復健科、營養室**

**示範：謝依靜物理治療師**

**美編：行銷企劃科**

**贊助：衛生福利部國民健康署**

**地址：嘉義市大雅路二段565號2樓**

**慢性病防治中心**

版權所有，圖文非經同意不得轉載或公開播送

**stm** 天主教中華聖母修女會醫療財團法人  
**天主教聖馬爾定醫院**  
St. MARTIN DE PORRES HOSPITAL

**關心您的健康**