

愛運動的你一定要知道的運動小知識

需要醫師施行運動評估的風險族群

有症狀者	1. 曾有胸部、頸部、下巴或左肩壓痛感或不適者 2. 休息或輕微動作就會喘者 3. 頭暈或昏倒者 4. 腳踝水腫者 5. 心跳過快或心悸者 6. 運動時感到下肢疼痛者 7. 在一般日常活動後感到極度倦怠者 8. 肌肉、關節疼痛者
已知疾病者	1. 心臟病、周邊血管阻塞、腦血管疾病(中風) 2. 慢性肺阻塞、氣喘、囊狀纖維化疾病 3. 糖尿病及腎臟病
有右述2個以上危險因子者	1. 男性超過45歲，女性超過55歲 2. 一等親有心肌梗塞、冠狀動脈疾病或心因性猝死者 3. 近三個內沒有超過每周三天的中強度運動 4. BMI ≥ 30 者, BMI = 體重(kg) / 身高(m ²) 5. 高血壓(血壓 $\geq 140/90$ mmHg) 6. 高血脂(低密度脂蛋白 ≥ 130 或總膽固醇 ≥ 200 mg/dl) 7. 空腹血糖過高(血糖 ≥ 100 mg/dl)

需立即停止運動的危險徵兆

1. 感覺胸口不適、胸悶、胸痛
2. 呼吸困難或呼吸有喘鳴聲
3. 肌肉或關節疼痛
4. 頭暈、頭痛、昏倒或出現手腳無力等症狀

運動前

Check 檢查：你的體質 適不適合運動

運動好處多多，也鼓勵大家可以抽出時間動一下。但**不是所有的人都適合每一項運動**，任何運動，都會有體能及生理的限制；因此**運動前**，務必了解自己的體質究竟適不適合運動、適合哪一類型的運動，也可詢問專業醫師來判斷適合自己的運動，以免傷身又傷心。

別太逞強！ 12 大 “不適合” 激烈運動體質

人人都能運動，但就像手腳有長短一樣，有人適合激烈運動，但有人只適合輕度活動，不能從事衝撞型或風險高的運動。如果你屬於以下體質的人，應該在開始運動前先做好評估，選擇最適當自己的運動。

★1. 心臟病 / 高血壓 / 糖尿病

心臟病、高血壓、糖尿病是奪走國人健康的三大兇手，而多運動就是預防這三大疾病最好的方式之一。但這類患者的血壓、血糖不夠穩定，所以運動項目、運動強度、運動頻率的選擇要特別小心，需視身體狀況而定，尤其生理狀況及外在環境會影響血壓及血糖的變化，更需要注意運動時的安全性，一有情況不對，覺得頭暈、氣喘、胸悶、冒冷汗，需立即停止動作、休息。

*適合的運動：

糖尿病 – 因每個人狀況不同，建議先詢問過專業醫師評估身體狀況，再進行適合自己的運動，如：散步、游泳，注意不要空腹運動，要特別保護四肢，不要跌倒有傷口。

心臟病 – 因每個人狀況不同，建議先詢問過專業醫師評估身體狀況，再進行適合自己的運動，如：健走、散步、快走，注意暖身運動。

高血壓 – 因每個人狀況不同，建議先詢問過專業醫師評估身體狀況，再進行適合自己的運動，如：健走、瑜伽、慢跑，注意身體是否有不適感。

*不適合的運動：

糖尿病 – 衝撞、快速型運動，或造成高負擔與疼痛的運動。在酷寒與燥熱的天氣、視線不佳的環境下運動，要特別注意。

心臟病 – 高衝撞性的跳躍、登山，以及過於刺激的運動，例如：高空跳傘、雲霄飛車等。

高血壓 – 舉重、伏地挺身、高衝撞性的跳躍、攀登高山，還有太過刺激的運動等。

★2. 氣喘

氣喘是一種慢性的呼吸道發炎疾病，由於呼吸道變得很敏感，一遇到刺激就會誘發，而運動也是誘發氣喘的因素之一。

在劇烈運動時，因為換氣量急速地增加，乾冷空氣直接刺激支氣管壁，支氣管因而產生痙攣而導致氣喘的發作。此外，運動環境如果空氣飄浮太多污染物，或運動選手有呼吸道感染時，都可能激發氣喘發作，而慎選運動可以避免反覆發作。

*適合的運動：

因每個人狀況不同，建議先詢問過專業醫師評估身體狀況，再進行適合自己的運動喔！如：游泳、騎自行車、散步、慢跑、伸展運動，可採間歇式運動，持續三十分鐘以上。

*不適合的運動：

籃球、足球、短跑、棒球等運動需要爆發力，且不能有效控制呼吸方式，是較不建議的運動。

★3. 肥胖

肥胖的人應該利用運動減重，但體重過重，不僅可能有心血管疾病，還可能關節提早退化。若一開始就從事激烈運動，體力通常無法負荷，更別說每天維持運動習慣，剛開始可能心臟就承擔不了。在減肥運動方面，分兩個層次，一為全身性運動，主要在改善全身代謝，燃燒全身脂肪；其次為局部肢體運動，改善局部肢體的脂肪堆積。不管是哪一個層次的運動，重點還是在持之以恆。持續進行「有效」的減重運動，才可以有效的燃燒脂肪。

＊適合的運動：

因每個人狀況不同，建議先詢問過專業醫師評估身體狀況，再進行適合自己的運動，如：散步、瑜伽、游泳、快走、騎腳踏車等規律性運動，每周運動五天，每天累積三十分鐘以上。

＊不適合的運動：宜避免激烈運動。

★4. 貧血

貧血就是紅血球數或所含的血紅素減少，常會發生臉色蒼白、身體虛弱、使不上力的症狀，台灣女性最常見的是缺鐵性貧血，這是鐵質攝取不足所引起的一種貧血。貧血病人最好不要做激烈的運動，因為運動時的需氧量增加，但是如果血液攜氧的能力下降，身體得不到足夠的氧氣，就易產生心跳加快、呼吸急促、頭暈目眩的狀況。貧血的人可以做些低強度運動，同時要適時補充能改善貧血的蛋白質、鐵質及葉酸等食物，改善貧血體質。

＊適合的運動：因每個人狀況不同，建議先詢問過專業醫師評估身體狀況，再進行適合自己的運動喔！以低強度的運動為主，如：散步、游泳、太極拳、氣功、土風舞、靜態或動態伸展運動。

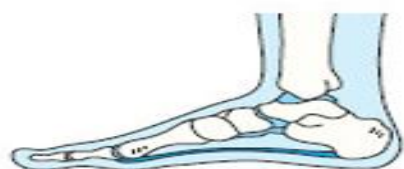
＊不適合的運動：中高強度的有氧運動都不適合。

★5. 扁平足

正常的腳會產生自然弓形，足弓能夠避免足底神經、血管受到壓迫，腳部運動時，也能減少與地面作用時的衝擊力。若足弓不明顯，腳底與地面接觸面積較大，稱為扁平足，有分病理及生理兩種類型，足弓呈現塌陷狀態，常是體重負荷所引起的生理型扁平足，矯正鞋型改善後，不會影響運動能力，若是病理型造成的足弓塌陷，運動過度會出現足、腿部痠痛、疲勞現象。

＊適合的運動：自行車、跳高、跳繩、游泳、健身操、氣功、太極拳。

＊不適合的運動：跑步、田徑、籃球、足球等，需要長時間或激烈跑步的運動都不適合。



正常足弓



扁平足

6. 軟筋體質

每個人的筋骨軟鬆程度，先天就有不同；許多人看到擁有美妙舞姿的舞者，或柔軟度超高的瑜伽老師，無不發出讚歎聲，但站在運動角度，筋軟的人關節韌帶比較鬆弛，而肌肉也沒那麼有力，並不適合從事激烈運動，會比一般人更容易出現拉傷、扭傷現象。

***適合的運動：**舞蹈、瑜伽、體操等運動，或其他中低強度的運動。

***不適合的運動：**強度太高或衝撞型球類運動、柔道、跆拳道等都不適合。

7. 洗腎者

一般建議，進行每分鐘心跳率約 130 下的有氧運動，對運動效果最好，不過對於洗腎患者來說，身體比一般正常人虛弱，抵抗力也較差，而且長期洗腎病患，常有神經方面的併發症，所以**需根據個人身體的狀況從事運動**，而且規律持續性進行，由於運動耐受力低，**要避免從事強度高的運動**。

***適合的運動：**散步、快走、自行車、太極拳，可採分散式運動，單次活動不論時間長短，只要活動量累積三十分鐘以上即可，**每位洗腎者疾病狀況不同，建議先詢問過專業醫師評估身體狀況，再進行適合自己的運動喔！**

***不適合的運動：**籃球、網球、羽毛球這類衝撞、快速型運動，或讓身體有負擔的任何運動。

8. 骨質疏鬆

正常人約在三十歲左右，骨質密度會達到一生的高峰，之後骨質每年便以 1% 的速度流失，更年期早期的女性每年流失的速度更可能達到 2 到 3%。**骨質疏鬆削弱了骨骼強度，在外力作用下，容易產生骨折。**

所以預防醫學一再呼籲存骨本要從年輕開始，而且要從正確的「負荷」運動開始（即運動過程承受體重或外加的額外重量）。如果**已是骨質疏鬆症的患者，要避免從事激烈運動**，避免跌倒與衝撞，**但仍需進行低度負荷的運動來增進骨質。**

***適合的運動：**健走、散步、快步走、慢跑游泳、太極拳、氣功等負荷低的運動，一星期可走三次，每次三十分鐘以上。

***不適合的運動：**任何衝撞性、容易發生跌倒或意外的運動都不適合。

9. 骨刺 / 關節退化

長骨刺代表骨頭老化了，當包覆骨頭四周的軟骨或韌帶，受到長期的壓力或損傷，會失去彈性；骨頭缺乏保護後，會出現退化性改變，原本光滑的骨頭表面變得粗糙、有骨刺生成。

關節退化指關節表面的軟骨失去保護效果，就有可能發生痠痛、僵硬、紅腫、積水，這類病患常有要不要運動的兩難，建議找出身體能夠承受的活動，以**不產生疼痛為原則**，**少量多次的方式來運動**。

***適合的運動**：身體能夠承受的伸展、健走、散步、游泳的運動，一周可做五到七次，每次三十分鐘以上。

***不適合的運動**：任何衝撞性、容易發生跌倒或意外的運動都不適合。

10. 懷孕的媽咪

越來越多的媽咪在懷孕期間開始慢跑、跳舞、瑜伽、騎自行車，這對準媽咪和未來的小寶貝都有很好的幫助；但懷孕初期的三個月，胚胎著床並不穩定，不適合從事劇烈或中高強度的運動。

到了晚期的兩個月，胎兒長大了，突然做大量劇烈運動，也有可能引起早產，所以要格外避免及小心。散步是最推薦孕婦進行的運動，對準媽咪腰腿的負擔較小，心跳也不至於太劇烈。

***適合的運動**：每位孕媽咪們的體質及狀況皆不同，建議先詢問過婦產科醫師喔!

***不適合的運動**：在整個懷孕期間都應避免腹部擠壓、劇烈震動的運動。此外，患有合併妊娠高血壓綜合症，孕前有高血壓症狀，曾出現宮縮、陰道出血等流產症狀，有自然流產史的孕婦都不適合運動。

11. 銀髮族群

根據內政部統計，六十五到八十歲的健康老人，平均每年肌力下降 1 至 2%，爆發力下降 3 至 4%，並不適合從事衝撞性高、速度快的激烈運動，避免造成跌倒、拉傷、撞傷等傷害。

***適合的運動**：健行、游泳、慢跑、伸展操、騎自行車、登山、太極拳、健康操、氣功、土風舞，需量力而為，可採分散式運動，若在運動期間發生身體不適狀況，應立即休息。

***不適合的運動**：衝撞、快速型運動，或讓身體有負擔與疼痛的任何運動。

12. 體能下降

體適能會逐年下降，即使經常運動的人，肌力、肌耐力、心肺功能一樣不比當年。自覺體能衰退時，務必量力而為，可以先從健走、慢跑、騎自行車這類輕度運動做起。累積身體的強度後，再決定是否要從事中、強度運動，千萬不要貿然進行。

預防運動傷害 5 步驟:

第 1 步：穿對裝備



排汗吸濕透氣慢跑衫



純棉衣

說明：純棉衣褲吸汗力強，不易散熱，跑步時容易不舒服，建議穿排汗、吸濕、透氣的衣褲。



寬鬆純棉褲



排汗吸濕透氣慢跑褲

說明：不建議穿緊身牛仔褲，肌肉無法伸展，還會磨破皮膚。



專用跑鞋



一般休閒鞋

說明：有人常將休閒鞋、籃球鞋當跑鞋穿，跑步時缺乏避震作用，對腳的負擔很大，應穿專用慢跑鞋。



排汗輕薄襪
五趾襪



厚棉襪

說明：厚棉襪不易排汗，長時間穿著跑步，容易引起水泡或香港腳，應穿排汗輕薄襪，或穿五趾襪，既能吸收汗氣、防止摩擦，還能自由伸展。

第 2 步：量力而為

1. 初跑者不求跑快，而是學習呼吸節奏，和身體律動相互輝映，初學者步伐慢一點沒關係，重點是每一步都符合身體的節奏。
2. 從四百公尺練習起，持續規律進行，逐漸再增加至一公里、三公里、十公里，再跑半馬、全馬，而不是練跑一個月後就要挑戰全馬、三鐵。
3. 身心疲憊或天氣不佳時，不要逞強跑。

第 3 步：做足暖身

路跑前，務必要做足暖身，千萬不能省略，尤其是動態暖身，伸展筋骨，提高肌肉柔軟度，避免肌肉、關節受傷。

第 4 步：鍛練肌力

許多女性路跑者擔心鍛練肌力會有蘿蔔腿，其實提高肌力可以穩定核心肌群，降低運動疲勞或受傷，還可以提高運動表現，更有健康美，即使長跑，腰椎、膝蓋、足踝都不易受傷。

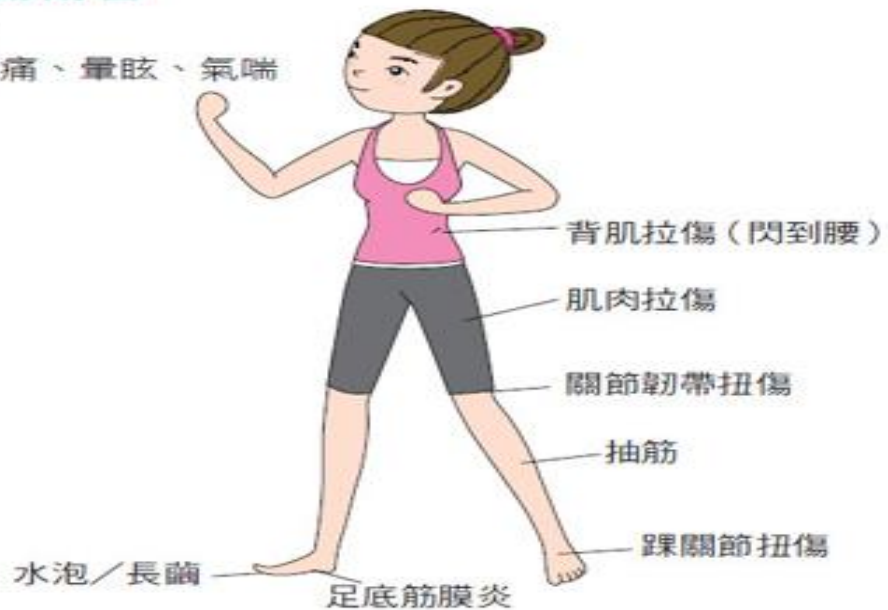
第 5 步：專心專注

當你抬起腳步向前奔跑時，就必須專注在每個呼吸節奏、在每一步的伸腿、跨步、踏步、擺動上，越專心在每個動作上，就不會分心、失神，而且會專注在調整身體的平衡，可以降低強出頭帶來的運動傷害。

瘦身操運動傷害

全身性傷害：

延遲性肌肉痠痛、暈眩、氣喘



瘦身操

瘦身操是有氧運動，可以在家、辦公室自行練習，時間長短自己安排，持續規律地跳可以增加心肺功能，提高基礎代謝率，燃燒脂肪，維持窈窕健美體格。跳瘦身操既簡單又方便，只不過網路教學 Youtube 或 DVD 裡面的動作，都是經過專業訓練，而且很多動作都會運用到身體的許多大肌群，如果沒有把這些肌群練好，就勉強跟著做，不但不能達到原來運動的效果，還很容易導致膝蓋疼痛、肌肉痠痛，造成身體負擔。

預防傷害 5 步驟:

第 1 步：穿對裝備



排汗透氣衣褲

純棉衣、牛仔褲

說明：一般人會在下班或休假時間跟著影片做瘦身操，所以會穿著很休閒。但因不透氣，常會跳得揮汗如雨，很不舒服。也不建議穿緊身牛仔褲，無法伸展。



運動鞋



不穿鞋赤腳

說明：就算在家裡跳，也一定要穿襪子、運動鞋，提高穩定度，保護足踝。



瑜伽墊



地板、地磚

說明：地板、地磚的止滑、緩衝力差，若地板運動比較多時，鋪上瑜伽墊具有穩定作用，降低運動傷害。

第 2 步：做足暖身及拉筋操

在跳瘦身操前，做足動態暖身，可以避免運動後的肌肉痠痛。但是有不少人在做好暖身前，就直接跟著網路或 DVD 教學影片開始做，此時關節硬、肌肉緊，動作也無法做得正確，要是過於勉強，就會發生運動傷害。

第 3 步：量力而為

1. 跳瘦身操以前，**務必要做足熱身**，以利身體承受快速轉換的各種活動。
2. 初學者不求快，能做到多少就先做多少，等到融會貫通後，再用正常速度跟著跳。如果發現有關節疼痛、肌肉痠痛時，作一些姿勢微調，或降低力道、動作，避免身體受傷。
3. **若身體的疼痛是不尋常或難以承受，請立刻停止，不要逞強。**
4. **跳完後的一至兩天，身體出現痠痛狀況，要做適度的疲勞管理，待身體恢復後再運動。**

第 4 步：鍛練肌力

如果肌力不足，又操之過急，做了超出個人能力範圍的動作，很有可能會造成身體負擔。

第 5 招：專心專注

在家或辦公室自行練習跳瘦身操很方便，但也常受到干擾，無法專注；這不僅影響到運動效果，甚至會因分心造成運動傷害。要能專注運動，可以選擇不受打擾的環境，關掉所有的 3C 產品，專心達到健身目的。

自行車運動傷害

全身性傷害：

熱衰竭、延遲性肌肉痠痛、骨折、脫水、暈眩、抽筋、梨狀肌拉傷



自行車

騎自行車已是全民運動，身心舒暢又快活。但對於平時缺乏運動、體力不好的人來說，騎乘一、二個小時，難免肌肉痠軟，即使是騎自行車的老手，若車況不好、疲勞管理不當或天候不佳，仍會出現過度騎車及摔車運動傷害。為了避免造成憾事，從自行車裝備、騎乘過程到運動後的按摩，都應該謹慎應對。

★ 本文章內容僅供參考,如有任何問題,仍須請
教專家或醫生。