

# 我的運動計劃



學生：梁秋萍

## 目的

- 認識運動的重要性，運動為我們健康帶來的影響，令我們能為自己計劃一個適合自己的個人運動計劃，讓我們更投入做運動。





## 運動的種類



- 運動的種類可分為帶氧運動和無氧運動：
- 帶氧運動包括急速步行、踏單車、緩步跑、游泳、跳健康舞及滑雪等；而無氧運動則包括舉重、短跑、壘球、足球及橄欖球等。



## 適量運動為健康帶來的好處

- 可令多餘的脂肪轉化為肌肉，使身體更健美。
- 幫助消耗熱量，減輕體重。
- 提高基本代謝率(Basal Metabolic Rate)，避免身體因基本代謝率降低而肥胖。
- 強化肌肉，減少腰酸背痛。
- 降低食慾。
- 促進心肺功能，使您更加健康。
- 加強骨質密度，減低患骨質疏鬆症的機會。
- 增加高密度脂蛋白，減低患心臟病的機會。
- 降低血壓。
- 增強免疫能力，減少疾病。
- 舒展身心，減低工作帶來的沉重壓力。
- 運動能有效對抗抑鬱，令您更開朗。



## 缺乏運動對健康的影響

- 缺乏適量運動，會引致很多不良後果，例如肌肉會因長期缺乏運動而萎縮，令到關節活動能力下降，引致骨質疏鬆，肥胖及心臟病等。
- 在1998年，本港有：
  - 3 300人死於心臟病；及
  - 880人死於大腸癌；
- 預期今年本港會有：
  - 400 000名成年人患上糖尿病，他們患上心臟病、中風、腎衰竭等疾病的機會亦因而提高；
  - 440 000人患上高血壓，他們的心臟、腦部、腎臟等亦因而受損害；
  - 1 600 000人屬於過重。
- 由於缺乏運動會引致不必要的疾病和死亡，因此與大家健康息息相關。

## 適量運動包括什麼

- 除了運動外，還要注意飲食，不要吸收過多的熱量。青少年每人每天需要熱量大約2200至3000卡路里。（卡路里是熱量單位，表示一公斤水升高攝氏一度所需熱量。）每天熱量的需求會因氣溫和個人活動量而有所不同，每3500卡路里的多餘熱量便會令我們的體重增加一磅。如果每天吸收的能量高於每天消耗的能量，運動又不足夠，就會造成肥胖。每類食物所供應的熱量不同，如煎炸食品、甜品是高熱量食物、蔬菜、水果則是較低熱量食物；所以要注意適當分量，保持體重平衡。



## 常見運動之熱量消耗表

運動項目	所消耗的熱量 (以一個體重60公斤的人 運動三十分鐘計算)
逛街30分鐘	60卡路里
散步(時速5公里)	135卡路里
游泳(蛙式每分鐘20碼)	135卡路里
上落樓梯	141卡路里
哥我球	155卡路里
踏單車(時速60公里)	185卡路里
網球	190卡路里
健身舞	195卡路里
籃球(半場)	197卡路里
排球	248卡路里
緩步跑	267卡路里
跑步(時速10公里)	306卡路里
踏健身單車(時速32公里)	398卡路里

## 每人每日平均所需的能量

年齡	男	女
10歲	2150卡路里	2100卡路里
13歲	2500卡路里	2200卡路里
16-18歲	2650卡路里	2100卡路里
18-35歲	2400卡路里	2000卡路里

## 怎樣知道運動量是否足夠

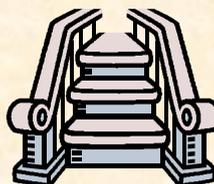
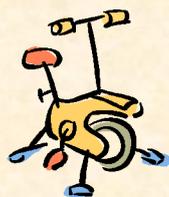
- 最簡單是個人的自我感覺，運動時，呼吸自然會輕微增加，但應仍可自若地談話；運動過後，肌肉不應過份酸痛。此外，運動量是否足夠，可以從運動時的心跳得知。
- 若心跳達到個人最高心跳率的六成至八成，便是一個適當的運動量，而最高心跳率的計算法是以220減去自己的年齡後乘0.7。
- 運動強度：強度應達到最大心跳數的60 - 90 %
- 最大心跳數 = 220 - 年齡
- 運動會因運動的種類不同，所需消耗的熱量也不同。所以所需運動熱量為：  
運動種類消耗熱量卡 × 體重 × 時間。

## 運動建議

- 一位15歲的少女，體重是60公斤，她每天需要的熱量大約是2000卡路里
- 她每天跳健身舞30分鐘，會消耗的熱量約為195卡路里

## 個人運動計劃

- 我每天上落樓梯4層（20分鐘），可消耗40卡路里，和踏健身單車（20分鐘），可消耗265卡路里。
- 按計劃而言，我每天能消耗305卡路里。



## 結論

- 總括而言，無論是男女老幼都需要做適量運動，但選擇運動時一定要注意自己的身體狀況，選擇一些適合自己身能的運動。

