



# 參與者指南

參與更多健身活動



## 課程重點

參與更多健身活動可以幫助您預防或延緩二型糖尿病。

### 本次課程，我們將討論：

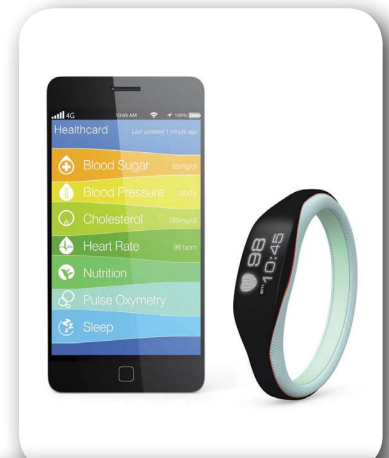
- 參與更多健身活動的目的
- 參與更多健身活動的一些方法
- 如何追蹤有關您的健身情況的更多詳細資訊

### 您還將制定新的行動計劃！



#### 小提示：

- ✓ 要確保您進行中等強度的身體鍛煉，請使用 Talk Test（「說話測試」）。這表示您在健身活動中可以說話，但是不能唱歌。
- ✓ 每週嘗試更多健身活動。





## Olga 的故事

Olga 面臨罹患二型糖尿病的風險。因此，她每週嘗試更多健身活動。她的目標是至少參與 150 分鐘的中等強度的健身。

**第 1 週：** Olga 繞著街區緩緩散步，走了大約 10 分鐘。她在這週有 3 天這麼做。

**第 2 週：** Olga 繞著街區散步 2 次，用了 17 分鐘。她在這週有 5 天這麼做。

**第 3 週：** Olga 繞著街區散步 3 次，用了 21 分鐘。她在這週有 7 天這麼做。

**第 4 週：** 本週，Olga 採用了和第 3 週相同的步行計劃。此外，她還在路線中增加了一些小山坡。有一天，她還用彈力帶做了 2 組動作（每組 3 次）。



**第 5 週：** 本週，Olga 採用了和第 3 週相同的步行計劃。本週，她還用彈力帶做了 3 組動作（每組 5 次），並堅持了 2 天。

透過這些天的健身，Olga 達到了自己的健身目標。她的體重減輕了，並且血糖也低於開始積極健身之前的水平。



## 參與更多健身活動的方法

1. 做原地踏步時，用一罐罐裝食物做二頭肌訓練。
2. 多做幾次或多做幾組動作。
3. 舉起更重的重量。
4. 走路時推嬰兒車。
5. 每天或每週走更多的步數。
6. 散步時，手或腳踝負重一磅。
7. 走得更遠。
8. 走得更快。
9. 走得更久。
10. 爬上更陡峭的山坡。

在接下來的幾個星期裡，您將如何更積極地健身？

第 1 週：\_\_\_\_\_

第 2 週：\_\_\_\_\_

第 3 週：\_\_\_\_\_





## 肌肉鍛煉

### 牆壁俯臥撐

1. 面對牆壁。站在距離牆壁略超過臂長的位置。將雙腳分開平放在地面，與肩同寬。
2. 身體前傾。將雙手手掌抵在與肩部同高的牆上，雙手分開至肩寬。
3. 曲肘時緩慢呼吸，將上半身朝牆壁壓去。控制好自己的動作，緩慢進行。
4. 保持這個姿勢 1 秒鐘。
5. 呼氣。緩慢把自己推回來，直到雙臂平直。
6. 重複 10 至 15 次。
7. 休息。然後，再重複 10 至 15 次。

### 負重舉臂

1. 站立或坐在堅固的無扶手椅子上。將雙腳分開平放在地面，與肩同寬。
2. 將兩側的重量舉起至與肩同高的位置。將雙手掌心朝前。緩慢呼吸。
3. 將雙臂舉過頭頂時緩慢呼吸。保持雙肘輕微彎曲。保持雙手掌心朝前。
4. 保持這個姿勢 1 秒鐘。
5. 慢慢放下雙臂的同時，吸氣。
6. 重複 10 至 15 次。
7. 休息。然後，再重複 10 至 15 次。

從輕負重開始。慢慢增加到更重的負重。可以一次鍛煉一隻手臂。如果您願意，您可以使用湯罐或其他物品。







## 肌肉鍛煉

### 使用彈力帶曲臂

1. 坐在堅固的無扶手椅子上。將雙腳分開平放在地面，與肩同寬。
2. 調整位置，使彈力帶的中心位於雙腳之下。手掌向內，用雙手握住彈力帶的兩端。將雙肘保持在身體兩側。緩慢呼吸。
3. 伸直手腕。曲肘時緩慢呼吸，雙手向肩部靠攏。
4. 保持這個姿勢 1 秒鐘。
5. 慢慢放下雙臂的同時，吸氣。
6. 重複 10 至 15 次。
7. 休息。然後，再重複 10 至 15 次。

開始時先使用彈性帶，之後慢慢更換為更強的彈力帶。

如果您的彈力帶上有手柄，請牢牢握住手柄。如果彈力帶上沒有手柄，則將其纏繞在手上以防滑落。



來源：國家老齡化研究所。鍛煉和運動：您的日常指南。鍛煉示範：力量 (<https://www.nia.nih.gov/health/publication/exercise-physical-activity/sample-exercises-strength>)。