



健康體能護理指導

2020.05制定
2023.02審閱

 何謂健康體能：

是指人的器官組織如心肺、血管、肌肉等都能發揮正常功能，使身體具有勝任日常工作、享受休閒娛樂及應付突發狀況的能力。

 健康體能的四大要素：

心肺耐力




指個人的肺臟與心臟，從空氣中攜帶氧氣，並將氧氣輸送到組織細胞加以使用的能力。

肌力與肌耐力



肌力

肌肉、肌群單次產生最大之力。

肌耐力

肌肉反覆收縮或持續用力的表現。

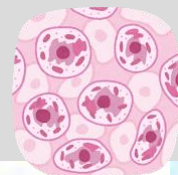
柔軟度



人體的關節可以活動的最大範圍。

身體組成 (身體脂肪百分比)

身體所含脂肪量與總體重的比率。



促進健康體能之運動建議：



體能要素	運動種類
心肺耐力	跑步、快走、游泳、單車、舞蹈、跳繩、球類運動、傳統健身運動...等有氧運動
肌力與肌耐力	重量訓練、仰臥起坐、引體向上、伏地挺身
柔軟度	伸展操、傳統健身運動、體操...等
身體組成	有氧運動為主，重量訓練為輔



圖片引自google、資料引自衛生福利部國民健康署網站
若有任何疑問，請洽(02)28094661轉2160 淡水社區醫學中心



馬偕紀念醫院
MacKay Memorial Hospital

關心您的健康