



# 讓運動成為 你的日常

## 3大運動類型不可少



### 有氧

30分鐘  
每週五次

慢跑、游泳、腳踏車、  
籃球、排球、羽球、桌球



### 肌力

每種動作 2-4 組  
每週兩次

深蹲、伏地挺身  
吊單槓、彈力帶訓練



### 柔軟度

10分鐘  
每天、運動前後

伸展運動  
瑜珈、皮拉提斯

3大類型好處不同，搭配做更有用！

### ✓ 規律運動好處多

降低體脂肪、提升肌肉量、  
皮膚細緻、精神好體力佳、記憶力提升

### ✗ 不運動

小心危機找上你

肥胖、腰酸背痛、肌肉量不足  
體能差易疲勞、易憂鬱及焦慮

## ◆ 想開始運動，你可以這樣做！ ◆

1 想像自己變好的樣子

2 報名課程、社團、系隊

3 跟著運動影片一起動

4 減少久坐，將運動融入生活！

