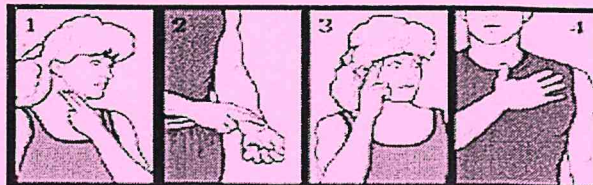


以目標心跳範圍 (10 秒計數) 調控運動強度

◆ 一般狀況可以簡單的用『十秒鐘之心跳數』對照下表來評估運動的強度，如果有特殊心率不整問題或使用影響心跳的藥物，則可用替代方法評估——運動到還可以講話，但無法唱歌的程度。

★ 如何測量心跳(如圖)

1. 頸動脈：用食指中指，摸兩側下巴角下之頸動脈
2. 橈動脈：用食指中指，摸前臂遠端外側近大姆指之橈動脈
3. 顳動脈：用食指中指，摸上耳廓前臉頰處之顳動脈
4. 胸口心跳：用手掌，置左胸前乳頭下緣



★ 運動注意事項 ★

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • 飯後不要馬上激烈運動，最好能間隔兩小時。 • 要有 10 分鐘以上的暖身運動與緩和運動，不要突然開始或結束主要運動。 • 感覺舒服才運動，不要過度勉強，根據身體狀況，隨時調整運動強度及時間。 • 依不同健康問題及運動目的設定心跳範圍，參考下表，量 10 秒鐘的心跳數。 | <p>運動過程如有下列狀況宜立即停止，就醫</p> <ul style="list-style-type: none"> • 胸部、上腹部、頸部、下巴或手臂疼痛。 • 在運動期或恢復期有持續的心跳不規則。 • 頭昏眼花或暈眩、噁心嘔吐感。 • 感到呼吸非常困難。 • 運動後一直嘔吐。 • 肌肉、骨骼或關節有拉傷、裂傷或扭傷。 • 運動後，持續無力、異常困倦、步伐不穩。 |
|---|--|

年齡	50%	55%	60%	70%	80%	85%	90%
15	17	19	21	24	27	29	31
20	17	18	20	23	27	28	30
25	16	18	19	23	26	28	29
30	16	17	19	22	25	27	29
35	15	17	19	22	25	26	28
40	15	17	18	21	24	26	27
45	15	16	18	20	23	25	26
50	14	16	17	20	23	24	26
55	14	15	17	19	22	23	25
60	13	15	16	19	21	23	24
65	13	14	16	18	21	22	23
70	13	14	15	18	20	21	23
75	12	13	15	17	19	21	22
80	12	13	14	16	19	20	21

← 高血壓、穩定性冠心病 →

← 減重、糖尿病個案 →

← 提升健康體適能 →

← 追求運動員體適能 →