



## STEP2 訂製一份屬於自己的運動計畫

### (一) 目標設定：

設計運動計畫的第一步，根據本身運動原因來設計最想達成的目標，運動目標如：安靜心跳率下降每分鐘到 70 以下，血壓降低，體重變輕，體脂變少，或是身體更有線條……等

### (二) 階段目標：

依據需求分成幾個小的階段目標，例如目前體脂 26%，最終目標 20%，可以把目標分為分別到降到 25%，23%，20%。把目標切分成幾個階段目標會讓人比較容易達到最終目標，因為達到階段目標的成就感可以化為繼續前進的動力，且這樣目標也不會看起來這麼遙遠。

★ 運動計畫短期（一個月）目標：\_\_\_\_\_

★ 運動計畫中期（半年）目標：\_\_\_\_\_

★ 運動計畫長期（一年）目標：\_\_\_\_\_

★ 運動計畫終極目標：\_\_\_\_\_

### (三) 設計運動菜單（處方）：

擬定運動菜單，讓自己有方向前進，可以依據生活型態隨時修正，擬定自己的運動策略：

#### 達成目標策略

##### 活動內容

##### 頻率/時間

慢跑

每周 3 次 / 30 分鐘

快走

每周 4 天 / 20 分鐘

仰臥起坐

每周 2 次，一組 10 次，共 2 組

深蹲

每周 2 次，一組 20 次，共 3 組

TABATA

每周 2 次，共 4 分鐘

### (四) 一週有氧與無氧交替訓練的範例：

	運動種類	運動計畫	運動方式
星期一	全身的運動	慢跑 2km 以上、 伸展 10 分鐘	有氧運動為主，先慢跑，建議距離為 2km 以上，之後伸展放鬆肌肉。
星期二	腹肌、臀部 及腿部運動	熱身 5 分鐘、 腹肌 + 臀腿運動各 15 分鐘、 伸展 10 分鐘	針對局部練習無氧運動，可以幫助身體增肌，肌肉恢復時間需要 48 小時。
星期三	有氧運動	游泳或騎腳踏車 30 分鐘、 伸展 10 分鐘	游泳或騎腳踏車 30 分鐘， 加速身體新陳代謝！
星期四	上半身運動	熱身 5 分鐘、 肩部 + 背部運動各 15 分鐘、 伸展 10 分鐘	肩膀及背部的「上半身運動」為主，暖身運動後針對肩膀及背部運動。
星期五	有氧運動	慢跑 2km 以上、 伸展 10 分鐘	有氧運動為主，慢跑 2km 以上再進行伸展。
星期六	腹肌及胸部的 上半身運動	熱身 5 分鐘、 腹肌 + 胸部運動各 20 分鐘、 伸展 10 分鐘	無氧為主，腹肌及胸部的部位，利用啞鈴、水瓶等可以方便上手的器材。
星期日	休息	放鬆運動部位	加速減脂、燃脂效果！

隨手紀錄運動頻率與時間，會發現自己一天天體力更進步喔！

#### 運動紀錄(範例)

##### 日期/項目

##### 頻率/時間

5/20 搖呼拉圈

3 次 / 每次 500 下

5/22 登山

1 次 / 120 分鐘

5/26 健走

1 次 / 60 分鐘

5/27 仰臥起坐

一組 10 次，共 2 組

5/30 深蹲

一組 20 次，共 3 組

6/1 TABATA

共 4 分鐘

★設計你的運動策略：

達成目標策略

活動內容

頻率/時間

★14天運動實記：

運動紀錄

日期/項目

頻率/時間

★14天運動實記實踐心得：

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

★維持規律運動身體或心理的變化：

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

★開始運動宣言：

開始日期\_\_\_\_年\_\_\_\_月\_\_\_\_日；達成目標日期\_\_\_\_年\_\_\_\_月\_\_\_\_日