

各族群的運動健身祕笈

運動前的注意事項

點閱：5928

資料來源：全民運動組

日期：2014/11/25

運動跟吃飯一樣，應該定時定量，有恆心地規律運動，才能達到健康目的。每個人的身體狀況不同，能負荷的運動量也不一樣，最好以循序漸進的方式，慢慢增加運動的時間與強度。遇到感冒、生病、疲憊時，最好避免運動，若是運動後身體不適，也要先暫停，並請教醫生或專家。

一、身體狀況認知

運動前先測量自己的脈搏，以食指與中指輕輕按在頸動脈或手腕上的桡動脈，藉由指尖的觸覺去細數脈搏跳動的次數，從幼兒到成年期，心跳每分鐘60至100次，都屬正常範圍。



二、穿戴適合所從事運動的裝備

夏季運動應穿著輕薄透氣，利於排汗的服裝；冬天採「洋葱式」穿法，材質要能保暖、吸汗、排汗。注意要穿適當的運動鞋，不是穿涼鞋與高跟鞋的鞋子，若從事戶外運動，可戴帽子防風、防曬。



三、記得隨時補水

運動前40分鐘到1個小時要先喝水，確保自己有充足的水分可以消耗；

運動中也要適時補充水份，避免體內大量水分流失，造成疲憊、食慾不振；

甚至脫水、休克的狀態。每30分鐘可補充50-100cc的水分，喝水時，要小口啜飲，切勿大口猛喝，以免造成生理不適。

延伸閱讀：運動筆記運動時的水份流失及正確的補充[http://www.sportsnote.com.tw/running/view_article.aspx?](http://www.sportsnote.com.tw/running/view_article.aspx?id=8dc2d368-f12a-4684-b8ce-9bccffa0ef2a)

[id=8dc2d368-f12a-4684-b8ce-9bccffa0ef2a](http://www.sportsnote.com.tw/running/view_article.aspx?id=8dc2d368-f12a-4684-b8ce-9bccffa0ef2a)

