

# 中區健康職場推動中心

## 提升職場身體活動：職場動動好簡單

### 椅子運動體驗~高強度間歇訓練



### 增肌減脂

國立中正大學運動競技系

### 李淑芳

2018.12.12



# 職業人口佔總人口的近60%

## 職場久坐的問題

- 電腦：肩頸酸痛
- 坐椅：下背痛
- 較少走動：肌少症
- 會議安排餐飲甜點：肥胖
- 每久坐1小時的健康風險等於抽幾支煙？
- 久坐是重大慢性病好發的重點族群

# 解決職場久坐的方法：

1. 坐50分鐘起來走走
2. 多喝水、多跑廁所
3. 職場體能活動：椅子運動：有氧、肌力、伸展
4. 高強度間歇運動

# 健康職場的成功關鍵： 職場健康為基本人權

- 僱主重視、支持及領導：環境、活動
- 工會及員工
- 政府單位

# 1. 課程目標：自己健康自己救

1. 了解自己的「職場及居家運動處方」
2. 學習【**改變**】；讓自己及身邊的人從規律運動中獲得【**健康**】及快樂

# 職場運動課程內容

1. 正確身體中心線（如何坐+如何站+如何走）
2. 椅子運動：肌力、有氧、瑜珈/伸展
3. CP值最高的深蹲、深蹲變化、單腳硬舉
4. 棒式、棒式變化版
5. 高強度間歇訓練（有氧、肌力、伸展）

# 身體中心線

- 兩腳與肩同寬腳尖朝前
- 肩膀向下放鬆
- 腹部微微收縮
- 肩胛骨內收
- 眼睛看正前方
- 人長高高



# 正確的身體中心線：Power Stand

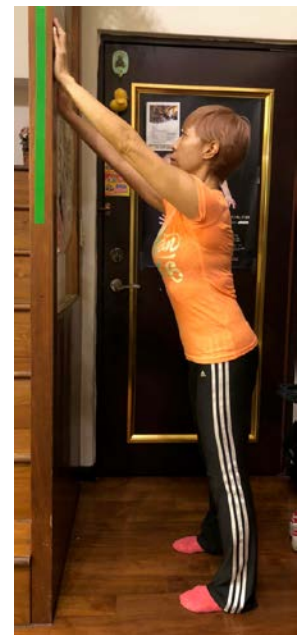
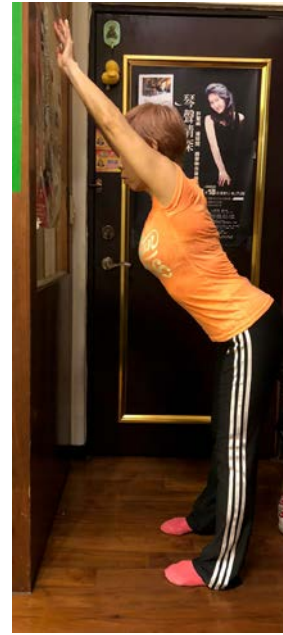
兩腳與肩同寬肩胛骨內收



肩膀下壓眼睛看前方







# Proper Body Alignment 訓練方法

---



**CP值最高的深蹲：**  
**分泌生長激素**

## 深蹲 ( SQUAT ) 的「漸進式」



1. 臀靠牆
2. 坐到蹲
3. 早安式
4. 雙腳深蹲
5. 蹲抬膝
6. 聖盃蹲
7. 蹲加跳

# 深蹲 ( SQUAT ) 的漸進式

## 8. 腳尖朝外寬蹲

VARIATION: TURN OUT SQUAT, Lunges, squat balance, squat hop...



## 深蹲 ( SQUAT ) 的漸進式



9. 側蹲手扶地
10. 側蹲不扶地
11. 側蹲抬腿
12. 原地前後分腿蹲
13. 後踏弓步蹲
14. 弓箭步前抬膝
15. 弓箭步交叉跳
16. 負重弓步蹲

# 棒式 (Plank)





跳躍 → 增加骨密

---

# 現在的我，58.5歲





# 我的課表

- 棒式抬膝（**20次X3**）
- 掌上壓（**15次X3**）
- **30**蹲（前、弓、前、弓）
- **10**波比跳
- 原地跑步**30**下
- 棒式開合--》肘棒式開合跳（**1分鐘**）
- 單手火箭推
- 站姿開合跳
- **10**秒快步踏、**10**秒抬膝
- 跳**ROPE**

# 17歲→58.5歲的改變，是因為？



# 我有最佳【運動處方】FITT

運動頻率：每週5-7次

運動強度：最大心跳率的7成(中強度)或以上，  
心跳大約每分鐘120下以上

運動項目：有氧、肌力、高強度間歇、伸展

運動時間：20-60分鐘

世衛組織 與美國運動醫學學會  
對身體活動與健康的一個共同宣言

■ 要達到「**健康**」的標準，您必須：

每週運動5-7次

每次運動30分鐘或以上

大約每週消耗**1500卡**

每次運動要做多久才能有健康效果？  
才能有正面情緒？

運動**20分鐘**後才開始燃燒脂肪

運動**20分鐘**後身體分泌7種快樂的  
賀爾蒙(Dopamin多巴胺, Endorphin, Serotonin, Adrenalin...  
. )，能讓您情緒立即變快樂！

# 人生的成功（健康&快樂）

1. 我可能天生比您**愛運動**
2. 只要是能讓我**健康快樂**  
我很**能改變**

# 了解、接受、關懷、愛自己及學員

- 人與人最大的吸引力不僅是容貌、錢財、才華、或運動指導能力
- 而是，你傳遞給對方的溫暖
- 以及，傳遞給對方的那份正能量
  - 正面思考及正面情緒的價值

華杏出版機構

# 老年人 功能性體適能



Functional Fitness  
for the Elderly

國立中正大學  
運動與休閒教育研究所  
李淑芳 副教授  
劉淑燕 教授 編著



華都文化事業有限公司

## 2008年出版的 高齡運動教科書



華杏機構

華杏出版機構

高齡系列

高齡及特殊族群之運動處方

李淑芳、王秀華 總校閱譯作者  
溫惠甄、蔡健儀、王順正、林玉瓊、李佳倫、丁文琴、錢桂玉、  
李麗品、游慧宜、成和正、陳凱華、葉家菱、劉淑燕、曾沈連魁 編著

華都



華都文化事業有限公司

*LExercise Prescription for the  
Elderly and Special Populations*

# 高齡及特殊族群 之運動處方

國立中正大學運動與休閒教育研究所

李淑芳、王秀華 總校閱譯作者

溫惠甄 蔡健儀 王順正 林玉瓊 李佳倫 丁文琴 錢桂玉  
李麗品 游慧宜 成和正 陳凱華 葉家菱 劉淑燕 曾沈連魁 編著



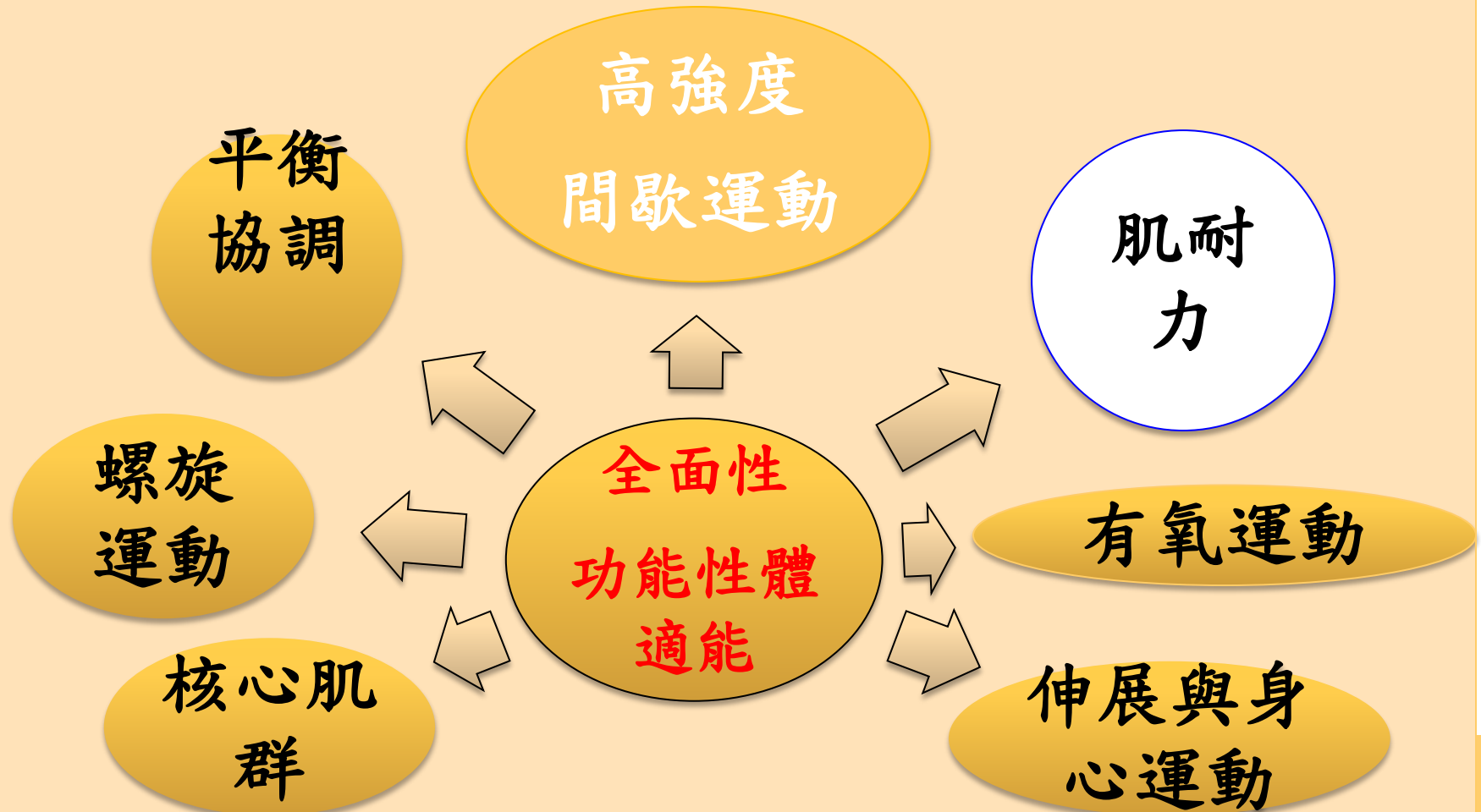
2015年2月已出版我的新書  
【高齡及特殊族群之運動處方】

李淑芳、王秀華主編

代謝症候群、退化性膝關節炎、退化性脊椎滑脫症、骨質疏鬆症、失智症、憂鬱症、思覺失調症、高齡減重、乳癌患者、懷孕婦女的運動處方（華杏出版）

# 健康運動之完整處方

## Exercise Program for Me and You



# 職場動動好簡單

- 椅子運動體驗
- 高強度間歇訓練



# 你的身體

## 就是最好的健身器材



# 2015-2018全球體適能趨勢

ACSM World-wide Survey of Fitness

1. 徒手運動訓練

2. 高強度間歇訓練

3. 專業認證體適能教練

5. 個人指導

7. 瑜珈

9. 功能性體適能

4. 肌力訓練

6. 運動與減重

8. 銀髮族體適能

10. 團體指導

(運動表現期刊 · 2014/12)

# 職場的四種運動

- 有氧
- 伸展
- 肌力(附件)
- 高強度間歇運動

**1 手臂肩上舉：**  
雙手手臂90度在頭部兩旁成投降姿勢  
再向上推舉



**2 手臂夾胸擴胸：**  
雙手手臂90度成投降姿勢  
在向身體內夾胸再挺胸



**4 前勾腳：**  
單腳交替向前勾腳  
加上手臂向上勾



**3 原地踏步：**  
輪流交替抬膝  
再加上雙手一同擺動



**5 交叉抬膝：**  
單腳交替抬膝  
加上手部或  
手肘交叉碰膝



**6 腳前踢：**  
單腳交替前踢  
加上手部輕碰  
小腿或鞋子



運動添活力  
工作更有勁

**8 踏點：**  
右腳向右踏點 左腳向左踏點  
加上手劃圓圈



**7 踢毬子：**  
右手在身前提左腳



**9 收收開開：**  
雙腳收進來再成V字踏出



**10 打拳：**  
單手交替向前打直拳



運動添活力

工作更有勁

1

膺背：

雙手向上舉高  
輕貼耳朵



2

肩後方：

右手掌貼左手臂  
慢慢朝右肩方向拉  
近 再換邊做



3

胸大肌：

雙手向後輕扶座椅  
肩頰骨夾緊  
胸口打開



6

肩頸部：

上推



5

肩頸部：

緩慢將  
頭部向下



4

腹斜肌：

下半身固定  
兩腳與肩同寬  
上半身向大旋轉  
手摸椅背  
眼睛看向後方  
感到腹部拉開  
再換邊執行



7

肩頸部：

向左靠肩



8

肩頸部：

向右靠肩



9

上背部：

雙手十指交扣  
手臂前推  
背部拱起  
感覺上背肌群的  
擴展張開



12

臀部：

左腳抬起翹腳放右膝  
雙手支撐椅子  
上半身平背往前傾  
再換腳做



11

背部：

雙腳外開  
雙腳彎曲  
雙手支撐  
在膝蓋  
上身壓肩



10

體側：

單手高舉過頭  
手臂儘量伸直  
往左伸展  
另一手支撐椅子  
再換邊做



13

小腿後：

一腳向前伸 腳背勾起  
一手慢慢從大腿移動到膝蓋及腳尖  
身體需打直 大腿後方需有繃緊感  
再換邊執行



14

腰部：

雙手支撐椅子  
左腳放右膝  
下半身扭腰向左  
再換邊執行



15

大腿前：

坐姿右手扶椅背  
右腳成弓箭步  
手抓左腳後勾上抬  
再換邊執行



16

手臂後方：

右手抓左手手肘  
輕輕往後拉  
再換手進行





# 健康職場 椅子肌力

1

## 小腿前:

將雙腳重心由腳掌  
移動至腳跟勾起



2

## 小腿後:

將雙腿重心  
由腳掌移動至腳趾  
腳後跟墊起



4

## 臀曲肌:

單腳曲膝腳尖墊起  
離地抬起再放下  
換腳做



3

## 大腿前:

大腿彎曲抬起  
與小腿成90度  
再單腿向前伸直  
腳背需勾起  
換腳做



5

## 大腿後:

身體側坐左腳向後伸  
再向後勾起



6

## 上腹部:

背部向後微貼椅背  
抬起上半身時吐氣  
感受腹部的收縮



7

## 下腹部:

上半身保持平背  
可微微向後  
雙膝抬起時吐氣



8

## 斜腹部:

身體呈大字型向後輕靠椅子  
右手碰左腳10次 完成後換邊做



9

## 腹部:

全身手腳收在一起  
再呈大字型向外延伸(雙腳離地)



10

## 上背部:

雙手從前方向後夾背成划船姿勢



11

## 蹲起:

雙腳與肩同寬平放地面  
上半身子背前傾 蹲起時吐氣  
把膝蓋打直至站姿 再恢復坐姿



運動添活力

工作更有勁



衛生福利部國民健康署 健康職場推動中心 關心您

Health Promotion Administration Ministry of Health and Welfare

警語：各項動作執行前，請觀察個人身體及精神狀況，並選用穩固安全的椅子，  
以免傷害發生！衛生福利部國民健康署健康職場推動中心關心您！

經費來自菸品健康福利捐

廣告

# 健康職場 高強度間歇運動-站姿

1

## 開合跳:

合腳站姿  
雙手雙腳成大字型  
跳開再收回



2

## 青蛙跳:

雙手輕扶後腦  
右手在右體側碰右膝  
左手在左體側碰左膝



3

## 蹲跳:

先深蹲手向身後擺動  
再向上跳躍  
加雙手向上伸



## 4 手扶椅子腳往前踢:

單腳直膝交替向前踢  
需注意把身體拉高  
不駝背



5

## 手臂後屈伸:

雙手手臂向後  
置放於椅子  
或桌子  
雙手手臂  
先屈再伸直



6

## 手肘交替碰膝:

站姿  
或以身體斜躺椅子  
右手肘碰左膝  
左手肘碰右膝



7

## 提臀跳:

手按桌子  
雙腳起跳儘量提高臀部



8

## 手肘側碰膝:

側坐姿  
雙手輕扶後腦  
手肘側碰膝



9

## 腹內外斜肌快速扭轉:

坐姿  
雙膝微微抬起  
雙手摸右再摸向左



10

## 側弓箭步:

雙腳打開  
上半身前傾  
右腳彎曲左腳伸直成側弓箭步  
手部作跑步姿勢前後擺動



運動添活力

工作更有勁



# Youtube：嘉義市防跌操



# Youtube: 嘉義市不老操



# 李淑芳的DVD~ YouTube

- 嘉義市防跌操
- 嘉義市不老操
- 衰弱初階/衰弱進階
- 健康初階/健康進階
- WAKE. TAIWAN

# 除了真正的運動以外，有其他身體活動的方式嗎？

- 工作運動化(在廠區走來走去)
- 家事運動化 (配合吐氣吸氣, 身體中心線)
- 家庭生活運動化(全家一起去大賣場逛)
- 交通運動化(走一段路才上, 下班)
- 日常生活運動化(騎單車去買菜買早餐)
- 休閒生活運動化(少看電視去爬山)

# 我要如何開始運動？

- 約朋友去田徑場走路，打桌球，跑步
- 職場裡走來走去，震動儀，交叉機
- 辦公室運動一組
- 參加職場的運動社團（桌球、登山、馬拉松..）
- 自己參加運動推廣課（救國團，瑜珈教室...）
- 參加運動俱樂部會員（健身房如健身工廠）
- 週末爬山
- 居家身材雕塑：**HIIT, TABATA,**

# 最佳【運動流程】

暖身（有氧+伸展）

心肺有氧

肌耐力（9大肌肉群）

關節柔軟度

敏捷反應

協調平衡（身體姿勢穩定性）

緩和運動



每天約20分鐘, 2~3次的8分鐘**HIIT**  
只要10~12項間歇訓練動作

## 效益/功能:

1. 降脂增肌

2. 提高胰島素敏感度

3. 增加心肺耐力, 提升基礎代謝

4. 增加肌肉中酵素活性

5. 有後燃效應(事後燒卡路里, after-burn effect),  
最長可持續72小時, 睡覺燃脂

6. 比較不會trigger食慾



# 多功能間歇訓練-動停動停原則

- ✓ 運動時間約30秒
- ✓ 休息15秒
- ✓ 完成約12項運動

每個動作可調整時間或次數為自我體能目標狀況

可視自我體力調整休息時間

次數2-4回合

考量8大肌肉群與全身運動

# 間歇訓練：動停動停原則

1. 運動時間約30秒(每個動作可調整時間或次數)
2. 休息15秒(可視自我體力調整休息時間)
3. 完成約12項運動(2~4回)
4. 需要考量8大肌肉群與全身運動

1-1

站姿開合跳



1-2

坐姿手腳撐地單腳



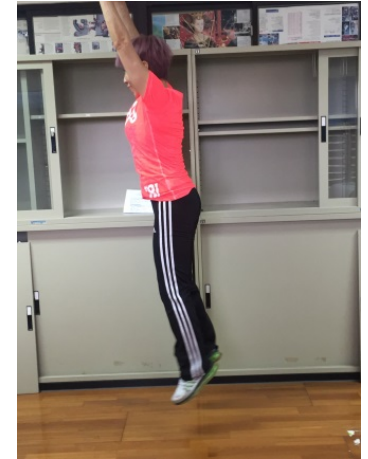
2-1

深蹲



2-2

波比跳



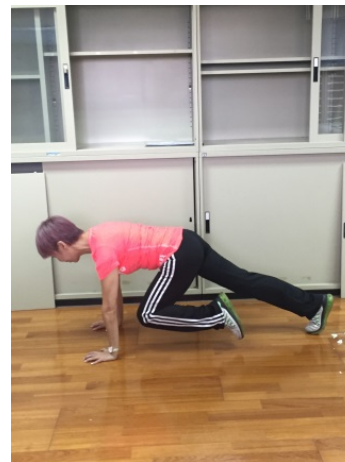
3-1

側跳



3-2

棒式抬膝



4-1

青蛙碰



4-2

肘棒式→棒式



5-1

雙手從頭上帶下單腳抬膝 4 次



5-2

棒式開合跳



6-1

跳繩雙腳左右跳



6-2

俯地挺身



7-1

蹲腳外八



7-2

手臂屈曲 Dip(臀離地)



8-1

踢毽子前前後後

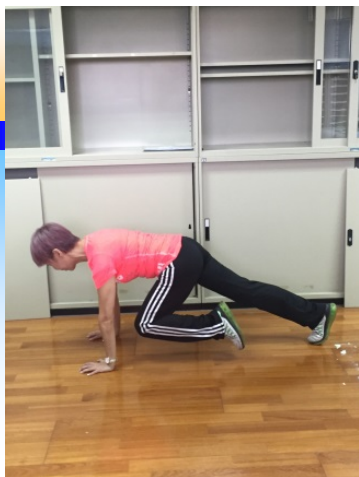


8-2

側棒式



9-1  
棒式跑步



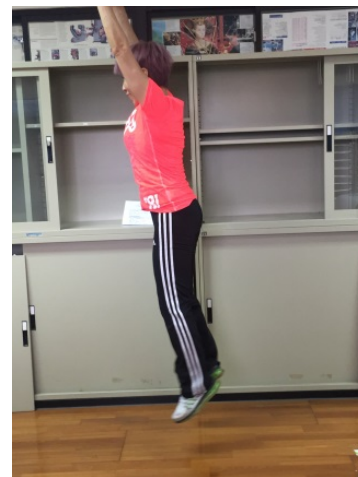
9-2  
側棒式



10-1  
棒式消防式



10-2  
蹲跳



11-1  
原地抬膝跑步



11-2  
側蹲抬膝平衡



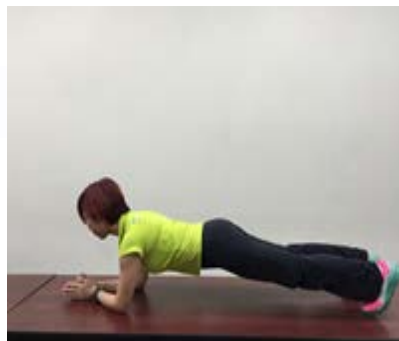
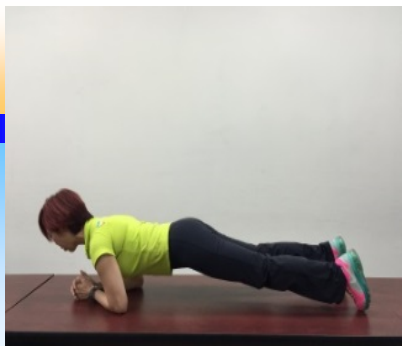
12-1  
快步走向右雙手向上伸



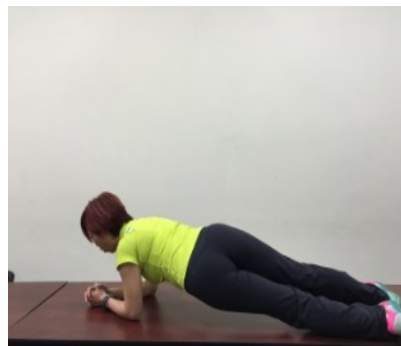
12-2  
棒式交叉腳



肘棒式-前後



肘棒式-左右



平板消防員式



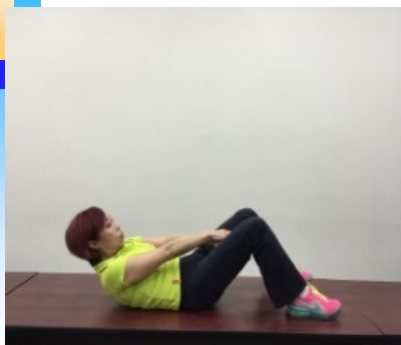
平板同手同腳



平板手肘手腕棒式



曲膝 crunches



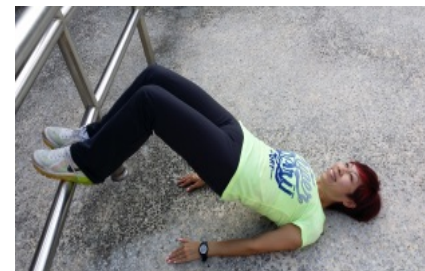
V Sit 雙手左右碰地



V Sit



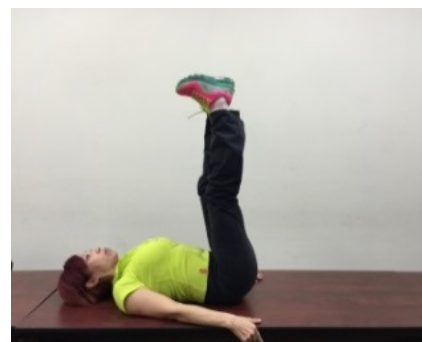
仰躺橋形提臀



剪刀交叉打水



直腿上上下下





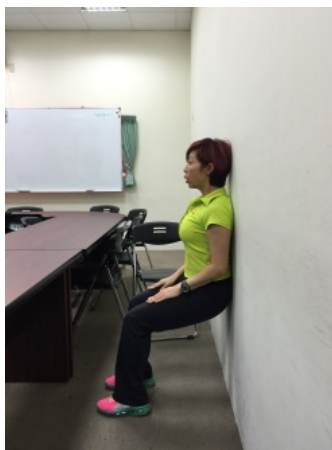
肩寬深蹲



腳外開深蹲



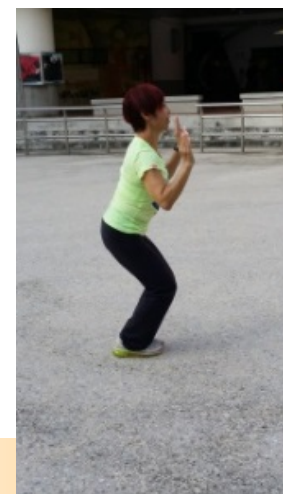
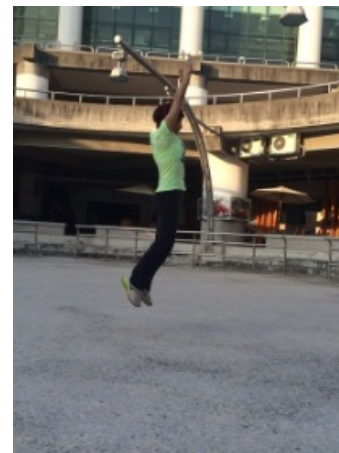
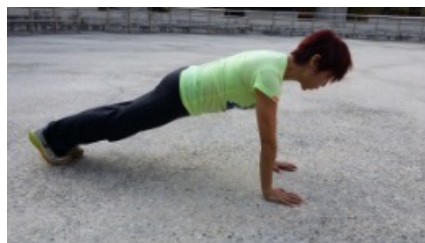
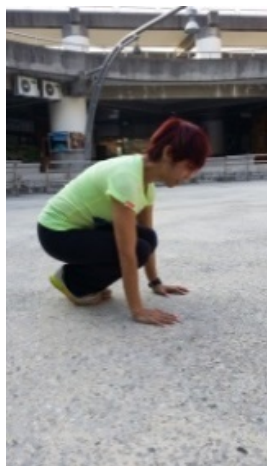
牆蹲



弓箭步蹲



蹲跳 Burpees





# 間歇訓練後

趕緊喝喝水吧!!

運動後30~40分鐘是肌肉吸收營養  
的黃金時段，

以液態高蛋白質+碳水化合物為佳  
例如，豆漿，巧克力奶



drink  
more water



感謝國健署/中區健康職場推動  
中心的邀請

愛自己  
關懷別人  
熱愛運動

希望我們的存在能讓世界  
變得更美好!



# 訓練肌肉的方式

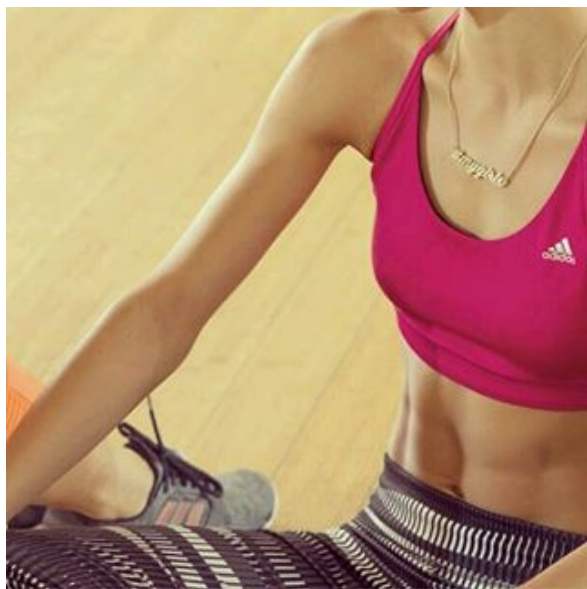


啞鈴、彈力帶、徒手  
身體重量、地板  
、床、椅子、桌子

★增加肌肉量—每公斤的肌肉量每天可以多消耗77卡

』

# 什麼運動最能增進健康？



自己喜愛的運動最有效  
因為能持續及規律！

每次運動要做多久才能有健康效果？  
才能有正面情緒？

運動**20分鐘**後才開始燃燒脂肪

運動**20分鐘**後身體分泌7種快樂的  
賀爾蒙(Dopamin多巴胺, Endorphin,  
Serotonin, Adrenalin...) )  
，能讓您情緒立即變快樂！