

快樂起步走 健康跟著我

內惟埤文化園區健走地圖

發行人：何啓功、謝佩露 計畫策劃人：陳昭彥
執行監督：李素華、林妙玲、張淵舜 執行編輯：李素玉、許舒雅
美術編輯：宋眉蓉 2012.10 6,000份

高雄市立美術館
KAOHSIUNG MUSEUM OF FINE ARTS

卡路里與食物對照

			
蛋捲冰淇淋/1支	菠蘿麵包/1個	大亨堡/1份	卡拉雞腿堡/1份
180大卡	283大卡	370大卡	440大卡
			
薯條/大份	泡麵/1包	珍珠奶茶(全糖)	炸雞排/1個
200大卡	400-560大卡	400-500大卡	350大卡

	環園區路徑總長 2593公尺		
活力健走	120公尺/分鐘	一般健走	90公尺/分鐘
運動時間	21.6分鐘	運動時間	28.8分鐘
熱量消耗	170.6大卡	熱量消耗	121大卡

	環湖路徑總長 1102公尺		
活力健走	120公尺/分鐘	一般健走	90公尺/分鐘
運動時間	9.2分鐘	運動時間	12.2分鐘
熱量消耗	72.7大卡	熱量消耗	51.2大卡

A	活力健走：120公尺/分鐘 運動時間：5.7分鐘 熱量消耗：45大卡 ↔ 687公尺 ↔ 一般健走：90公尺/分鐘 運動時間：7.6分鐘 熱量消耗：31.9大卡	B
----------	--	----------

B	活力健走：120公尺/分鐘 運動時間：2.8分鐘 熱量消耗：22.1大卡 ↔ 341公尺 ↔ 一般健走：90公尺/分鐘 運動時間：3.8分鐘 熱量消耗：16大卡	C
----------	--	----------

C	活力健走：120公尺/分鐘 運動時間：8.1分鐘 熱量消耗：64大卡 ↔ 970公尺 ↔ 一般健走：90公尺/分鐘 運動時間：10.8分鐘 熱量消耗：45.4大卡	D
----------	---	----------

D	活力健走：120公尺/分鐘 運動時間：5分鐘 熱量消耗：39.5大卡 ↔ 595公尺 ↔ 一般健走：90公尺/分鐘 運動時間：6.6分鐘 熱量消耗：27.7大卡	A
----------	--	----------

4	活力健走：120公尺/分鐘 運動時間：2.1分鐘 熱量消耗：16.6大卡 ↔ 250公尺 ↔ 一般健走：90公尺/分鐘 運動時間：2.8分鐘 熱量消耗：11.8大卡	5
----------	--	----------

5	活力健走：120公尺/分鐘 運動時間：1.4分鐘 熱量消耗：11.1大卡 ↔ 170公尺 ↔ 一般健走：90公尺/分鐘 運動時間：1.9分鐘 熱量消耗：8大卡	1
----------	---	----------

1	活力健走：120公尺/分鐘 運動時間：1.2分鐘 熱量消耗：9.5大卡 ↔ 140公尺 ↔ 一般健走：90公尺/分鐘 運動時間：1.6分鐘 熱量消耗：6.7大卡	2
----------	--	----------

2	活力健走：120公尺/分鐘 運動時間：2.1分鐘 熱量消耗：16.6大卡 ↔ 257公尺 ↔ 一般健走：90公尺/分鐘 運動時間：2.9分鐘 熱量消耗：12.2大卡	3
----------	--	----------

3	活力健走：120公尺/分鐘 運動時間：2.4分鐘 熱量消耗：19大卡 ↔ 285公尺 ↔ 一般健走：90公尺/分鐘 運動時間：3.2分鐘 熱量消耗：13.4大卡	4
----------	--	----------





您準備要開始健走了嗎？

健走小觀念

健走是生活中最簡易，且不受外在環境限制的體能運動。比慢跑安全，比散步有效，比游泳方便，老少皆宜且隨時隨地都能做。

健走的裝備

服裝、鞋子、襪子、帽子、毛巾、計步器、飲用水。

服裝：健走時並無特定的服裝限制，主要以天候、季節為考量。春夏選擇透氣、吸汗材質；秋冬則須考慮保暖效果，以不妨礙身體自然動作即可。

鞋子：以慢跑鞋或休閒鞋為宜，須注意鞋底耐滑度、柔軟度與彈性，不要太硬或太薄，才能有效緩和行走時來自地面的衝擊。同時鞋內材質應注意舒適度與透氣度。

襪子：健走時應選擇舒適、棉質、厚一點的襪子。夏天時材質應重吸汗，冬天除了吸汗外則還要具備保暖效果。

帽子：夏天時，可選擇有帽沿、透氣度佳的帽子遮擋紫外線，預防中暑；冬天時則以保暖、透氣及舒適為考量。也可以搭配具有防紫外線效果的太陽眼鏡來保護雙眼。

毛巾：健走時隨身攜帶一條乾毛巾，用以擦拭汗水。

計步器：研究指出，配戴計步器有激勵、督促的功能，有效提升每日健走步數。

飲用水：運動前、運動時和運動後皆應補充水分，別等口渴才喝水，建議每15分鐘補充80cc～100cc。



您可知腳是人的第二心臟！

起步走～健走的技巧

抬頭挺胸縮小腹、雙手微握放腰部、自然擺動肩放鬆、邁開腳步向前走。

功能性姿勢與腹式呼吸

◎頭抬起下巴，保持身體直立，眼睛直視前方。

◎肩膀向下、向後放輕鬆。

◎手臂放鬆隨步伐節奏擺動，隨走路速度加快而肘關節自然彎曲，以肩關節為軸自然前後擺動。

◎骨盆前傾後收，收緊小腹，使下背部壓平。

◎膝蓋保持彈性不鎖死，避免刻意彎曲。

◎保持自然的步伐，加快時應放輕腳步、加快腳步的頻率而非加大步伐。

◎前腳腳跟先著地，膝蓋才會打直，減少膝關節面受力。

◎健走時運用橫隔膜深呼吸，使達到最大的健身效果。

健走運動的步驟

- 1.暖身：暖身運動可促進血液循環，增加體溫與肌肉柔軟性。激烈運動前，暖身至少要達心跳加速、稍微出汗的程度，待全身肌肉較溫暖後，再開始運動。活力健走前，可採一般走路為暖身，增加關節的活動度以及肌肉的延展性，以預防運動傷害。
- 2.運動：每次健走維持心跳達到最大心跳率（220－年齡）的6成以上、微喘但仍可交談的程度。
- 3.緩和：運動後應做緩和運動（如走路或伸展肢體），有助於清除因運動而產生的代謝廢物並幫助血液回流心臟。

健走的類型

散步：速度比走路還慢，60～70步/分鐘（約每小時3公里）

自然走路：70～100步/分鐘（約每小時4～5公里）

一般健走：120～140步/分鐘（約每小時5.5～6公里）

活力健走：每分鐘140步以上（約每小時6.5～8公里以上）

P.S. 健走時伸直後腿、從腳趾往前推到身體邁步，將帶來更多力量與穩定性。

步數：一般人90～110步/分鐘，快速者約130～140步/分鐘

步幅：身高-110公分



健走對身體的好處

- 1.控制體重：研究指出，步行達20分鐘，便開始燃燒體內多餘脂肪，每天累積走路至少30分鐘，就能消耗約250大卡的熱量。
- 2.預防及控制慢性疾病：預防心血管疾病、糖尿病、脂肪肝及退化性骨骼肌肉疾病等。持續健走有助於降低血糖、三酸甘油脂及高血壓的風險。
- 3.增進身體機能：增強心肺功能，增加肌肉組織。健走時配合呼吸，能帶動全身血氧循環，減緩老化，預防癡呆與健忘。
- 4.促進心理健康：紓解壓力、幫助睡眠、減少憂鬱，並增加自信及幸福感。

運動強度自我監控參數

用最大心跳數來評量運動強度（220－年齡）；用心跳數來管理步行速度；用步行時間決定運動量

男女以最大心跳數（220－年齡）×（75～80%）= 個人每分鐘最佳的訓練脈搏率

中老年人最大心跳數（220－年齡）×（55～70%）= 個人每分鐘最佳的訓練脈搏率

每天多少步算夠

每日活動步數	活動水準
小於5000	坐式生活形態指數(sedentary lifestyle index)
5000-7499	低活動(low active)
7500-9999	稍活動(somewhat active)
大於10000	活動(active)
大於12500	高度活動(highly active)

健走有效消耗身體熱量

時速(km/hr)	分速(m/min)	運動30分鐘所消耗的熱量(大卡)
蹣跚走 3	50	81
散步走 3.6	60	90
自然走 4.5	75	99
一般健走 5.4	90	126
活力健走 7.2	120	237

十分鐘步行自我體力評量表

步行	體能等級
1200步以上	優秀
1000～1199	良好
800～999	中等
600～799	較弱
600以下	弱



健康快樂箴言

快步走 多蔬果 少發火

有錢真好 有閒更好 健康才是寶

每日一萬步 身體有保固 機能要維護 最少五千步

