

根據年齡和最高心率計算的目標心率指引參照表：

年齡	最高心率 *	低強度運動 的目標心率 (最高心率 x60%)	中強度運動 的目標心率 (最高心率 x70%)	高強度運動 的目標心率 (最高心率 x80%)
20	200	120	140	160
30	190	114	133	152
40	180	108	126	144
50	170	102	119	136
60	160	96	112	128
70	150	90	105	120

* 最高心率的計算方法是：220 - 自己的年齡；但以運動心電圖為準。

3. 按照個人進度，逐步增加運動量（包括運動的強度、時間及次數），以達至運動的效益。
例如：以一位健康而平日很少運動的年輕秘書為例，開始運動的首四星期，可每星期進行3-4次，每次15-30分鐘的中強度運動項目。於第2個月至第6個月，每星期可運動3-5次，每次由30分鐘慢慢遞增至60分鐘。
4. 倘若在運動時感到不適；例如，呼吸困難、心絞痛、暈眩等，應立即停止運動，並需盡快給醫生診斷。

(三) 持之以恆

1. 養成有規律的運動習慣。
2. 把運動融入生活中，例如：早一個站下車步行到目的地。
3. 邀請家人及朋友一齊參與。

以上提供的方法是一般參考資料。對於有心臟病風險、患病或需要藥物治療的人仕，在計劃運動前，須請教醫生的意見及作適當的評估；而在早期運動訓練時，也需要在醫護人員的指導下進行，以觀察個別人仕對運動的反應，調校運動量，確保運動的安全性。

如對本單張內提供的資料有任何疑問，請諮詢您的物理治療師。

香港物理治療學會網址：
www.hongkongpa.com.hk

運動治療： 強心健肺的運動處方



香港物理治療學會
心肺專研組

運動治療是物理治療其中一個主要的服務範圍，在臨床上應用已久，許多病人透過適當的運動訓練，漸漸康復。近年，許多醫學研究均顯示，有良好的運動習慣，能有效減低患病的風險；市民對運動的意識逐漸加強，紛紛積極參與各種運動。**香港物理治療學會**希望透過以下的資料，增強市民對運動的正確知識，使運動訓練更加有效及安全。

什麼是強心健肺的運動？

帶氧運動可增加心肺功能，達到強心健肺的功效。



帶氧運動的特色

- ✓ 以大肌肉活動為主
- ✓ 有節拍，有規律
- ✓ 可持久實踐
- ✓ 低撞擊性



運動三部曲

(一) 準備

1. 風險評估（體能活動適應能力問卷 PAR-Q）：
若你是一位年過40歲的男士或是一位年過55歲的女士或對於以下問題的任何一題的答案說『是』，請於開始運動鍛練前，先請教醫生及作適當的評估。

- 醫生曾否說過你的心臟有毛病，而且只能夠在醫生的指示下才可參與健體運動？
- 當你進行健體運動時，胸口有沒有感到痛楚？
- 過去一個月期間曾否在沒有進行健體運動的情況下亦感到胸口有痛楚？

- 你曾否因暈眩而令身體失去平衡或失去知覺？
- 你曾否因為增加體能活動量而引致你的骨骼或關節問題變得嚴重？
- 醫生最近曾否給你藥物醫治血壓或心臟的毛病？
- 以你所知，還有其他任何導致你不應參與健體運動的原因嗎？

2. 選擇自己喜歡的帶氧運動，以簡單、低難度為主；步行是一個理想的選擇。
3. 選擇適當的設施和環境；例如，公園、緩步徑、安全的行人道等。



熱身運動
5至10分鐘



運動項目
20至30分鐘



緩和運動
5至10分鐘

(二) 實踐和監察

1. 為達致強心健肺的效果，每星期運動三至五次，每次最少20分鐘。
2. 選擇適合自己的運動強度：
 - i) 可採用「辛苦感覺程度表」(Modified Borg Scale)。即運動時，感覺「少許辛苦」至「很辛苦」之間，有點氣促但仍能說出完整短句，或
 - ii) 利用運動心率的計算方法(如下表)。

辛苦感覺程度表

