運動的正確觀念

1.定時定量、有恆心的長期規律性運動，才會有效果。

2.確認自己運動的目的，遵循正確有效的運動方法。

3.運動會受飲食、睡眠、疾病、壓力...等生理及心理因素影響，請隨時注意自己的身體狀況，切勿逞強去做超出自己體能範圍的運動，以免造成傷害、過度疲勞或不適，甚而對運動喪失信心。

4.由測量運動時的脈搏數，可得知運動強度，若以運動時的脈膊數為調整指標，比較容易控制適當的運動強度。請學會自我測量脈搏的方法，俾便調整自己的運動強度。

5.應選擇合格器材、護具及合宜場地運動。

6.隨時吸收相關的知識，並做合理的判斷，幫助自己得到更好的運動效果。

〔摘錄自衛生福利部國民健康署2018/11/02網站〕