



糖尿病運動攻略

Course Overview 課程介紹

在 2015 年,全球約 4.15 億人患有糖尿病,每 11 個成年人中有 1 位患有糖尿病,每 2 個糖尿病患者有 1 人未被確診,全球醫療費用的 12%用於治療糖尿病。

隨著人口老化、生活型態及飲食習慣的改變,在台灣而言,糖尿病已高居台灣十大死因的第四名。據新加坡亞洲新聞台 2018 年 7 月 24 日報導,馬來西亞糖尿病協會(NADI)表示,馬來西亞是亞洲糖尿病發病率最高的國家

其實,糖尿病才是最應該去健身房的族群。糖尿病患者都知道的醫藥、飲食、運動,是控制病情的三大方針,但是目前對於運動的資訊還是停留在早期的運動觀念。

Course Highlights 課程特色

- 糖尿病患者可以做什麼運動?
- 怎樣运动才对糖尿病患者有用嗎?
- 糖尿病患者可以做重量訓練嗎?
- 糖尿病患者該怎麼安全運動?

Why Should You Consider This Course? 為什麼你要參加這個課程?

了解這是一個最嚴肅的全球性話題之一,糖尿病。大多數糖尿病客戶對飲食和藥物了解很多,但對運動一無所知。但是您必須首先了解他們的注意事項。



該課程旨在針對糖尿病客戶帶來所有不同好處的不同練習。 如何在鍛煉期間監控風險因素以及如何制定適合糖尿病客戶的鍛煉計劃。 如果您擁有使用糖尿病的客戶，或者您想擴展目標客戶，歡迎參加這個課程。

What Are The Topics Covered? 课程大纲

這堂課中我們會講述

1. 糖尿病的基本介紹
2. 運動的分類
3. 有效的心肺及重量訓練
4. 運動前後的安全守則

專門為糖尿病設計的運動方針，能為病情帶來最有效的幫助，並達到安全的保護。

Who Will This Benefit? 誰將從中受益？

1. 体适能專業人員
2. 健康專業人員

Course Provider 課程版權所有

Fit-Strong 飛創國際運動教育平台



CEC Points 學分

ACE 0.1 學分

Course Duration 時數

90 分鐘

Learning Materials 教材

電子手冊

Award 獎勵

全程参与并完成本次研讨会/课程后，您将获得课程结业证。

Language 語言

中文