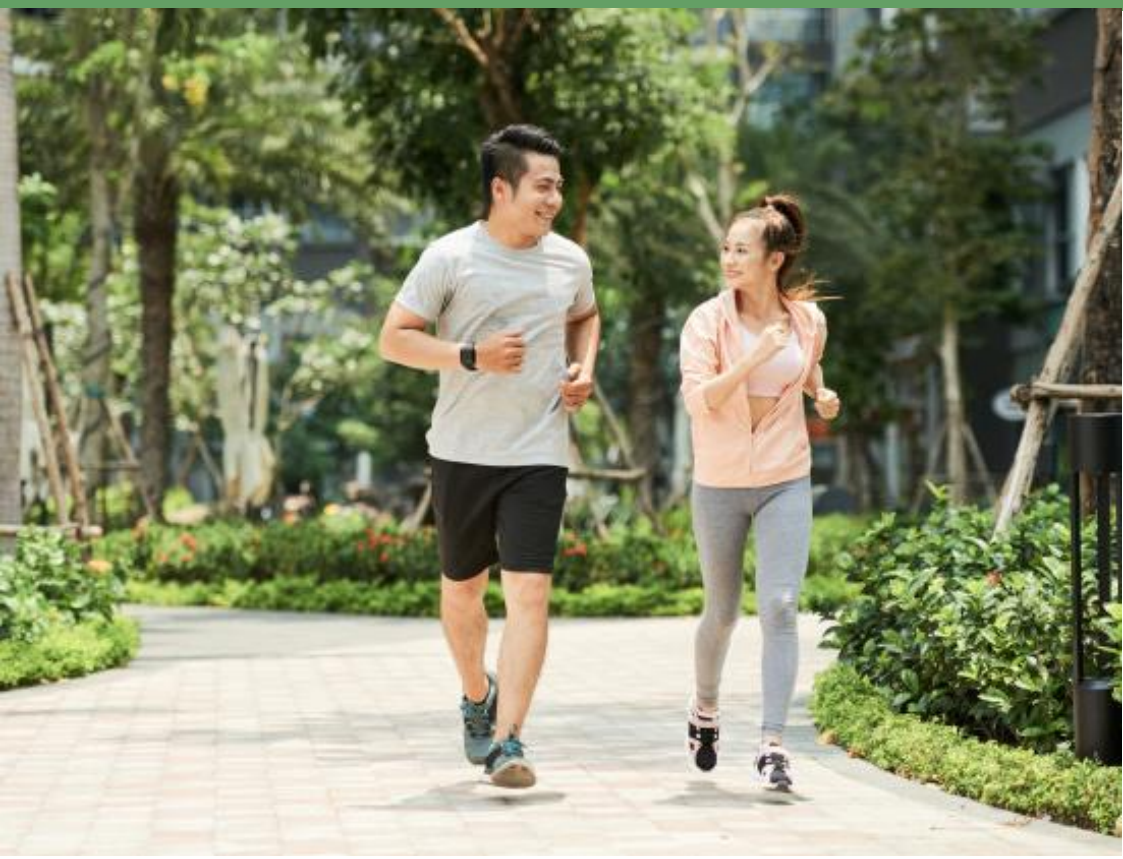


中区社康部

# 运动的重要性

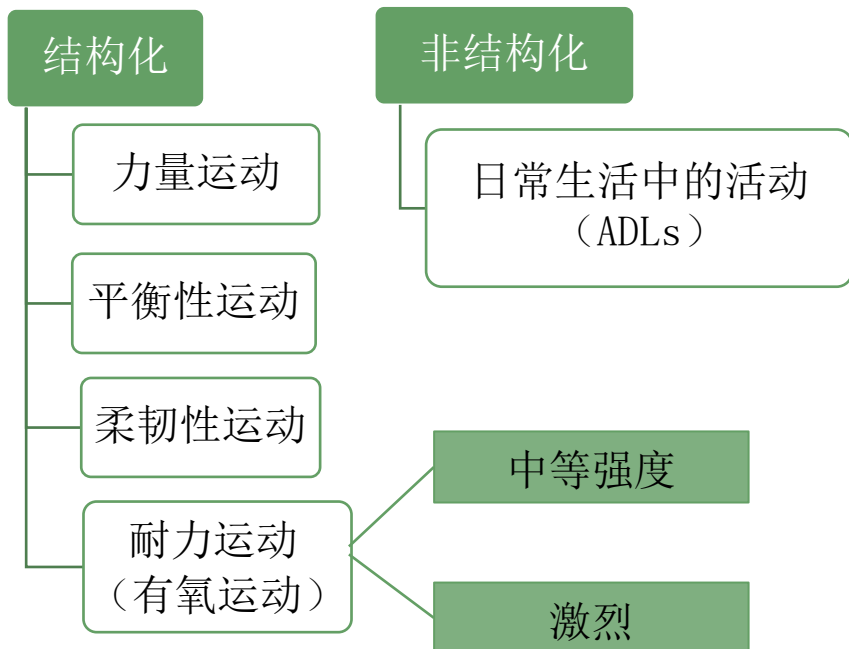


# 什么是体力活动？

- 它是一种需要能量的骨骼肌运动

## 体力活动的种类

- 可分为两种不同的类别



## 日常生活的活动 (ADLs)

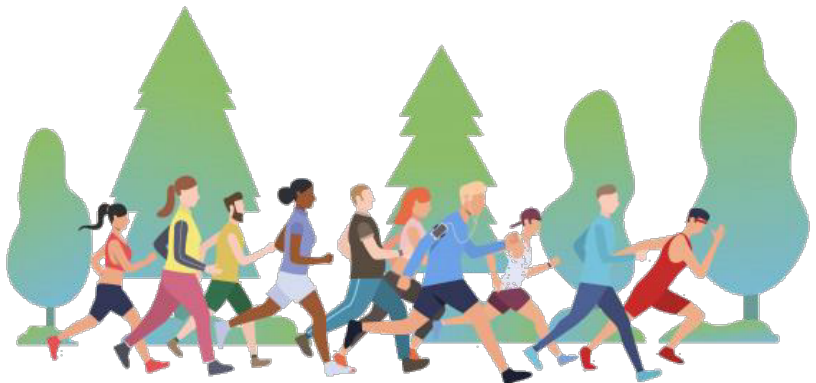
- 每天所做的活动，可在一天内积累
- 例如：
  - 步行
  - 园艺
  - 提杂货袋
  - 拖地

## 热身运动的重要性

- 热身
  - 准备身体进行锻炼
  - 使体温升高
  - 使血液流向肌肉
- 时间
  - 5 分钟
- 强度
  - 低强度，然后渐渐增加强度

## 缓和运动的重要性

- 缓和
  - 让身体恢复到运动前的状态，例如降低血压和心跳率
  - 减少抽筋和僵硬
- 时间
  - 5 分钟
- 强度
  - 低强度



# 不同类型的运动

类型	例子	多常做?
耐力运动 (有氧运动)	<ul style="list-style-type: none"><li>• 快步走</li><li>• 慢跑</li><li>• 跳舞</li><li>• 游泳</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 每天30分钟(中等)</li><li>• 每次75分钟, 每周3天以上(激烈)</li><li>• 两者的结合</li></ul>
力量运动	<ul style="list-style-type: none"><li>• 伏地挺身</li><li>• 举重</li><li>• 阻力带</li></ul>	
平衡性运动	<ul style="list-style-type: none"><li>• 气功</li><li>• 太极</li><li>• 脚后跟脚趾走</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 每周3天以上, 一天30分钟</li></ul>
柔韧性运动	<ul style="list-style-type: none"><li>• 固定拉伸</li><li>• 动态拉伸</li><li>• 瑜伽</li><li>• 普拉提</li></ul>	

## 总结

尝试:

- ✓每周进行150分钟以上的中等强度至激烈的体力活动
- ✓每天进行至少30分钟中等强度的体力活动
- ✓每天行走10,000步



©新加坡陈笃生医院, 2019年版权所有。截至2019年6月, 所有信息均属正确无误。未经本医院许可, 不得对本文档的任何部分进行复制、影印、反序编辑、改编、散布, 或用作商业用途, 不得以任何形式将任何内容, 存储于数据库和检索系统中, 或者以任何形式进行传输。本文档中的所有信息和材料仅供参考, 不得替代医生和其他医疗专家的医嘱