

运动指南

根据要达到的目标运动。比如想要结实的肌肉，做伸展运动。

固定及一致的运动是提高敏捷的关键。

先开始轻度的运动然后才进入比较有强度的运动，循序渐进的运动。目的是让身体有机会适应运动状态。

在进行运动前和运动后进行热身及冷静身体的活动。这类活动可以提高身体在休息的状态下准备应对逐步的活动。

注意您的身体状况。确保您的身体和生理上在还没运动前是健康的。

跟朋友一起运动。

按照正确的方法和时间表做运动。



安全的做运动...

确保您...

- 。在运动前及运动后作热身和冷静身体。
- 。穿轻柔 and 宽松的衣服。



- 。穿合适及舒适的鞋子。
- 。在运动后多喝水。

别运动...

- 如果您觉得不舒服或胸部疼痛。
- 当天气炎热，黑暗或空气污染。
- 在饭后的2个小时内。

小心...

别在运动后洗澡，在身体冷静汗干后才洗澡。

运动时如果您觉得呼吸急促或胸部疼痛，请马上停止。

如果您在道路上跑步，请朝车辆的反方向进行。

避免在繁忙的道路上跑步。

运动



运动

一种有计划、组织及重复的身体动作，目的是为了加强和维持躯体的敏捷程度。

运动的例子：

- 快速步行
- 跑步
- 骑脚车
- 跳韵律操

运动的好处

- 提升肌肉的，强度和力量。
- 加强心脏的肌肉和提高血管系统的操作。
- 增强提高肺的功能。
- 帮助器官消化和排泄。
- 提高神经和肌肉之间的协调。
- 维持理想的体重。
- 协助展现自我的体态。
- 提高躯体和心智的生产力。
- 控制慢性的疾病，如糖尿病心脏病和高血压。
- 加强和保持身体的骨骼减低骨骼疏松症的风险。

运动计划的例子

1. 热身阶段 10-15 分钟
 - 轻度运动
 - 放松运动
 - 伸展运动
2. 韵律操阶段 20-40 分钟
 - 步行、跑步、骑脚车或跳韵律操式的运动。
4. 冷静身体阶段 10-15 分钟
 - 轻度运动
 - 放松运动
 - 伸展运动

运动至少一星期3—5次。

可以进行躯体的活动

有各种類可以进行躯体的活动。其中有：

- 在园里工作或清理庭院。
- 清洗地面及屋内。
- 洗车
- 跟孩子玩耍，

