

# 如何增加运动量



## 增加运动

运动能让您的心脏和大脑都得到锻炼。积极运动，即使只是外出散步，也能让您感觉更好。运动可以减轻压力、改善情绪并帮助您恢复精力。  
成年人每周应至少保持：

**150**  或者 **75** 

**分钟**  
的中等强度有氧运动  
(散步、跳舞、园艺)

**分钟**  
的高强度有氧运动  
(跑步、游泳、跳绳)

或者二者相结合，分布到整个星期当中。

## 强身健体

尝试每周至少进行两次能够增强肌肉力量的活动。举重、深蹲、弓步和仰卧起坐都是很好的力量训练。

## 增加强度

增加锻炼时间、距离、次数或强度，以获得更多好处。

## 增加运动和伸展

花几分钟时间进行伸展运动。无论您是久站还是久坐，都可以试着走动或稍微活动一下，这样有助于您的身体保持灵活和强健。

## 儿童和青少年

儿童每天应进行至少 60 分钟的运动，包括游戏和结构化活动。



如需了解更多信息，请访问 [heart.org/lifes8](http://heart.org/lifes8) (英文网站)



## 成功小贴士



## 改变您的心态

运动不是您清单上的另一项待办事项。要将其视为放松自己、恢复精力和清理思绪的专享时刻。



## 与他人交流

邀请所爱之人一同散步、加入社区的骑行团体或与其他一起在公园打球都是运动、社交和恢复精力的绝佳方式！



## 养成习惯

定期锻炼——最好每天锻炼或至少每周锻炼几次。这有助于您的身体适应这种节奏。要有耐心，可能需要大约两个月的时间才能养习惯，所以请坚持下去！



## 提升脑力

运动对大脑非常有益！定期锻炼身体可以提升您的幸福感，减轻压力并增强记忆力！