

健康成年人(19-64歲)

的體能活動指引

為了獲得重要的健康益處，成人每週都需要做有氧運動和肌肉強化活動。下面列出了每項活動的最低要求。

有氧運動（運動）



每週兩個半小時（150分鐘）中等強度的有氧運動。

— 或 —

每週1小時15分鐘（75分鐘）高強度的有氧運動。

- ◆ 慢慢地增加體能活動的時間。
- ◆ 儘量將活動的時間勻開，每週至少有3天活動身體。
- ◆ 每次活動至少10分鐘。
- ◆ 活動時，可以將中等強度和高強度活動結合起來做。

肌肉強化鍛鍊



每週至少兩天進行肌肉強化鍛鍊。

- ◆ 包括所有主要的肌群，如腿、臀部、背、胸部、腹部、肩膀和手臂。
- ◆ 每個肌群每次應反覆活動8-12次。

有氧運動的實例

每次進行這些活動10分鐘或更久：

中等強度

(我運動的時候可以保持說話，但是不能唱歌)。

- ◆ 交際舞(交誼舞)和排舞
- ◆ 在平路或有一些小坡的道路上騎單車
- ◆ 一般的園藝活動(耙草坪、修剪花草)
- ◆ 遠足
- ◆ 和孩子們玩追逐遊戲或「飛碟」遊戲
- ◆ 例如棒球、壘球、排球之類的運動
- ◆ 網球(雙打)
- ◆ 太極和氣功
- ◆ 使用手動輪椅
- ◆ 快步走
- ◆ 水中有氧運動
- ◆ 瑜珈



高強度

(我運動的時候，講話只能說幾個字就要停下來呼吸)。

- ◆ 有氧舞蹈
- ◆ 騎單車每小時速度超過10哩
- ◆ 快速跳舞
- ◆ 園藝重活(挖土、鋤草)
- ◆ 上坡遠足
- ◆ 跳繩
- ◆ 武術(如空手道)
- ◆ 競步走、慢跑或快跑
- ◆ 需要大量奔跑的運動(例如籃球、曲棍球、足球)
- ◆ 快速游泳或在游泳池裡往返游泳
- ◆ 網球(單打)



7/19/2011

Sources:
2008 Physical Activity Guidelines for Americans, U.S. Department of Health and Human Services, the American Heart Association and the National Heart, Lung and Blood Institute, National Institutes of Health.

SAN MATEO COUNTY HEALTH SYSTEM

