

科学健身核心信息

一、科学健身有原则，牢记要点是关键

科学健身应该进行全面的体质评估，选择安全有效的健身运动，遵从循序渐进的健身计划，全面发展运动能力。

二、运动有益健康、降低疾病风险

科学健身可以增强心肺功能，强健肌肉骨骼，有助于保持健康体重，改善生活品质。

三、久坐伤身，动则有益

减少静坐的时间，日常身体活动是健康的基石。

四、运动环节要完整，运动方式要多样

一次完整的运动应当包括准备活动、正式运动、整理活动，这三个环节不可或缺，一周运动健身应当包括有氧运动、力量练习、柔韧性练习，这三种方式不可偏废。

六、儿童和青少年应当培养运动习惯，掌握运动技能

推荐儿童和青少年每天累计至少 1 小时中等强度及以上的运动，鼓励大强度的运动；青少年应当每周参加至少 3 次有助于强健骨骼和肌肉的运动。

七、成人运动要保证一定强度、频率和持续时间

推荐每周运动不少于 3 次；进行累计至少 150 分钟中等强度的有氧运动；每周累计至少 75 分钟较大强度的有氧运动也能达到运动量。

八、老年人量力而行、保持适当身体活动水平

老年人应当从事与自身体质相适应的运动，在重视有氧运动的同时

时，重视肌肉力量练习，适当进行平衡能力锻炼，强健肌肉、骨骼，预防跌倒。