

## 第 1 步：加大活動量

借助下面的辦法來增加您的日常活動量。



溜狗  
種植花園  
步行去商店  
步行去商場  
在家中踱步

打球  
搬木頭  
爬樓梯  
打高爾夫球  
與您的兒孫嬉戲

購物時將車停在較遠的地方。

以您目前的活動為起點，再增加一些。



## 第 2 步：加入體育鍛煉的行列

在您做好準備後，請選擇一至兩項您喜愛的運動，每週練習 5 次。



快步走  
游泳  
划船  
慢跑  
跳舞

跳繩  
滑雪  
運動性遊戲  
排球  
騎自行車



## 在開始鍛煉時

循序漸進，先做 5 分鐘。如果您感到運動強度過大，您可放慢下來。如果您有健康問題或不習慣做劇烈運動，請去看醫生。全身運動是有益於心臟的鍛鍊（有氧健身）。



## 第 3 步：遵循安全鍛煉規則

1. 熱身。步行或緩慢運動 5 分鐘。
2. 開始時做 5 分鐘運動。每星期增加 5 分鐘，直到達到 30 分鐘。爭取每星期 5 次。
3. 放鬆。慢步行走 5 分鐘。

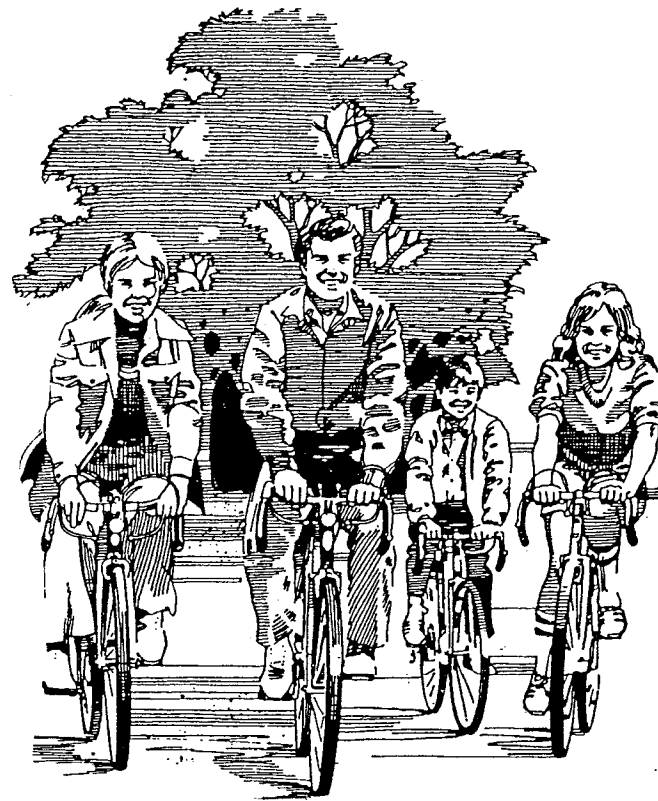
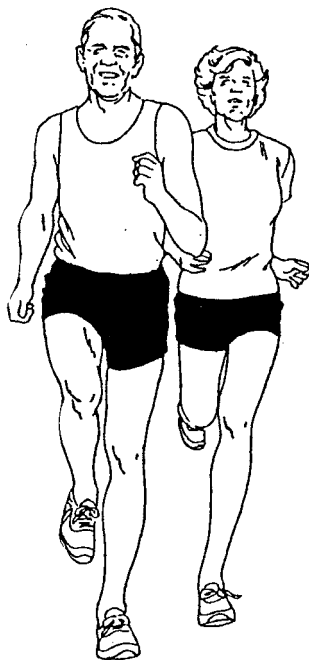
如果您在鍛煉時感到任何疼痛，停下來。給您的醫生打電話。



請記住：

1. 選擇您最喜愛的運動，每天嘗試不同的運動。
2. 不要放棄，養成新習慣需要時間。
3. 與朋友一起鍛煉。
4. 務必要熱身和放鬆。
5. 鍛煉時間可多達 30 分鐘。
6. 每週鍛煉 5 次。

行動起來！堅持下去！強身健體！



您是否想要

- ☺ 更多的精力？
- ☺ 感覺更好？
- ☺ 減少壓力？
- ☺ 氣色更佳？
- ☺ 過得開心？

本手冊之編纂承蒙緬因州保健教育中心（AHEC）系統、新英格蘭大學，以及 Bingham 計劃的大力支持，於 1992 年 6 月與 Kennebec Valley 醫療中心「心臟病康復計劃」合作完成。

本小冊子的翻譯由 Care1st Health Plan (Care1st 醫療保健計劃) 資助。

運動是每個人的天性

運動吧！其實非常簡單。