

瑜伽等也是不错的柔韧性练习。

2. 培养兴趣，把运动变为习惯

首先应当认识到，身体活动是一个改善健康的机会，而不是浪费时间；运动是每天必需的生活内容之一，能增进健康、愉悦心情。

活动可以随时随地进行。将运动列入每天的时间表，培养运动意识和习惯，有计划安排运动，循序渐进，逐渐增加运动量，达到每周建议量。

寻找和培养自己有兴趣的运动方式，并多样结合，持之以恒，把天天运动变为习惯。可供选择运动方案见表 1-17。

表 1-17 可选择的运动方案

方案	有氧运动	抗阻运动
1	周一、二、三、四、五，每天快走 30min（可利用每天上、下班时间，往返各走 15min），周六打羽毛球 40min	
2	周一、周四快走 40min，周二、周五广场舞 30~40min	周三、六抗阻运动，上、下肢各 3 个部位，3 组，每个部位重复 8~12 次 / 组，20min/d
3	周一、四慢跑 30min，周末游泳 50min	周二、五抗阻运动，上、下肢各 4 个部位，3 组，每个部位重复 8~12 次 / 组，20~25min/d
4	骑自行车 40min/d，慢跑 15min/d，隔天交替进行	自选不连续的两天进行抗阻运动，上、下肢各 4 个部位，核心肌群 1 个动作，3 组，每个部位重复 8~12 次 / 组，30min/d
5	快走或羽毛球、网球、乒乓球，30min/d，慢跑 20min/d，交替进行，周末爬山 1 次（50min）	周中自选 1~2 天进行抗阻运动，上、下肢各 4 个部位，核心肌群 1 个动作，3 组，每个部位重复 8~12 次 / 组，30min/d

常见运动类型及健康益处

有氧运动：也称耐力运动，如慢跑、游泳、自行车等，是一种身体大肌肉群参与的持续性有节奏的运动。运动中的能量来源主要由有氧代谢供给。有氧运动可有效地增强心肺耐力，减脂、控体重。

抗阻运动：也称力量运动，利用自身重量、哑铃、水瓶、沙袋、弹力带和健身器械等进行的抗阻力运动形式。抗阻运动可增加肌肉力量和质量，增加瘦体重，强壮骨骼和关节，预防摔倒。

柔韧性运动：指轻柔、屈曲伸展的运动形式，如太极拳、瑜伽、舞蹈等，可增加关节活动度，预防肌肉损伤，消除肌肉疲劳，提高运动效率。对保持身体活动功能及灵活性具有重要作用。