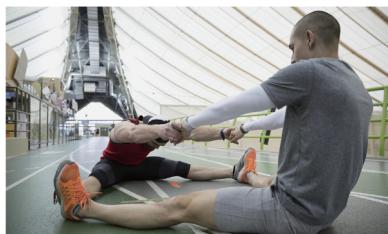


运动方案

减重期间，合理的运动是必不可少的。运动能提高整体新陈代谢水平，在增加体脂消耗的同时，增加肌肉量，同时运动能增加肠道瘦菌、减少肠道胖菌，达到瘦身塑型的效果。高血压人群建议选择持续时间长、低强度的有氧运动。如快步走、慢跑、骑自行车等注意循序渐进、量力而行，不可操之过急。每次运动时间保持在30分钟以上，每周运动4次以上。

计划	训练内容	时间	训练部位	注意事项
周一 周二	快步走	60分钟	全身	选择下午或傍晚进行锻炼;快走的状态为微微喘气
	全身拉伸	10分钟	全身	标准姿势如下图所示
周三	快步走	60分钟	全身	选择下午或傍晚进行锻炼;快走的状态为微微喘气
	全身拉伸	10分钟	全身	标准姿势如下图所示
周五 周六	快步走	60分钟	全身	选择下午或傍晚进行锻炼;快走的状态为微微喘气
	全身拉伸	10分钟	全身	标准姿势如下图所示
周四 周日	休息日			



全身拉伸



全身拉伸



全身拉伸