



运动不分年龄

ATTIVI AD OGNI ETÀ

引言

Introduzione

什么是体力活动？

体力活动包括任何形式的能够消耗体内能量的身体活动，比如从事一些日常活动：收拾花园、遛狗、上下楼梯等...

为有利于自己的健康状况，建议进行一些能加深呼吸、增加心跳的活动；这类活动又称“有氧运动”，包括快走、跑步、跳舞、游泳或踢球等。

那些强健肌肉的活动，如举重等，也能改善体形、有利健康。

你知道吗...

- 再轻微的体力活动也比不活动好！
- 活动越多，对健康越有利！

第一部分 开好头...

1ª Parte. Chi ben comincia...

慢慢开始

先想一下如何让自己的日常生活更加活跃。如果你以前老是坐着，应该开始做些活动、并慢慢地增加活动量。

什么影响了你运动？

用足够的时间反省一下为什么到目前为止你没有什么体力活动，把原因都写下来，并尝试找出解决方法。比如：

“我不知道做些什么”

选择做些你喜欢的事情。很多人是从散步开始的。

“我没时间”

可从每周2次、每次10分钟开始；可在工间休息时间散步、随着你喜欢的音乐跳舞，都有好处。

“太贵了”

你没必要非去健身房或购买昂贵的运动装备，和孩子一起玩、到公园跑步、去爬山、多溜溜狗或散步都行。

体力活动能给你带来什么好处？

- 身体更健康
- 更长寿
- 自我感觉更好
- 减少情绪低落
- 晚上睡得更好
- 状态更好
- 更自信
- 保持体重
- 认识新朋友
- 开心



你知道吗？

Lo sapevi che...

老坐着会给你带来下列风险：

- 心脏问题
- 糖尿病
- 高血压
- 高胆固醇
- 中风



几点建议：

Qualche consiglio....

从能做到的点滴开始，然后设法不断增加。

如果好久未运动了，要慢慢开始。

在开始几个星期或几个月后，增加运动的次数和/或运动量。比如，开始时每周散步2次，每次10分钟，可坚持几个星期；然后可增加到每次15分钟；最后增加到每周几次。

适应后，可试着走得更快一些。

一两个月后，可在周末骑骑自行车、换换口味，以利长久。

周应进行多少体力活动？

Quanta attività fisica dovrei fare durante la settimana?

有氧运动

- 成年人每周至少应进行2个半小时的有氧运动（运动强度适中）
- 为保证效果，每次活动至少要有10分钟

健体运动

- 成年人每周至少要有2天进行肌肉强健运动
- 包括腹肌锻炼、拉伸运动和举重

适中强度运动：

- 慢骑自行车
- 跳舞
- 整理花园
- 打网球
- 使用轮椅
- 蹬室内自行车
- 快走
- 水中健身操
- 等等



第二部分 让运动成为你日常生活的一部分

2ª Parte. Rendere l'attività fisica parte della vita quotidiana

现在你已经习惯于每周进行有规律的体力活动，可以更进一步了！你能感觉到运动的效果了吗？睡得更好了吗？感觉状态更好了吗？

下面是几个如何增加体力活动的建议：

“每天散步3次，每次30分钟？”试试每次50分钟！

“每周骑3次自行车，每次25分钟？”试试把次数增加到每周5次。

“没时间？”可以试着将适中运动改为更剧烈一点的运动！

强健你的肌肉和骨骼

选择能锻炼身体各部分，如：腿、背、臀、胸、腹、肩和臂等的运动；每一部分的运动应重复10到20次。

建议：不一定非要购买哑铃，也可以使用装满水的瓶子或米袋代替。

为了做得更好

- 和朋友一起活动，会让人觉得更愉快、更愿意继续。
- 选择你喜欢的活动
- 记录你进行的活动和取得的进步，以后会有用的
- 逐渐增加运动量，不要过量

第三部分 不断增加

3ª Parte. Sempre di più

增加时间！

“你正每周进行2个半小时的有氧运动？”好极了！

如果你想取得更好的效果，要逐渐增加运动时间，比如达到每周5个小时。这有助于降低患直肠癌和乳腺癌的可能！

再累点！

别满足于中度和适度运动强度，可试着进行能加快心跳的有氧运动；这样你可以在短时间内取得相同甚至更好的效果。

比如，你现在每周5天、每天30分钟散步？可以改为每周2天跑步15分钟，其余3天继续象以前一样散步。

你还可以将不同运动混合进行，从最轻松的到最费力的都可以。比如，可以每周快速骑车2到3次，每次30分钟；打一次1小时的排球；另外练2次举重。这样，就将高强度有氧运动与适度运动及肌肉强健运动有机地结合在一起了。

高强度有氧运动举例：

- 舞蹈
- 篮球
- 跳绳
- 武术
- 跑步和竞走
- 快速骑车或上坡
- 快速游泳
- 打网球

与不经常锻炼的人相比，习惯于锻炼的人状态更好、更不容易发生事故！运动时，要注意下列事项：

- 如果已经长时间没运动，要慢慢开始
- 先了解哪种运动更适合你
- 选择适合你身体现状的运动
- 在增加运动强度之前先增长运动时间
- 必要时，要使用保护器具（自行车头盔、滑冰护膝等）
- 在安全场所运动
- 询问医生是否有你不能从事的运动



第四部分 终生运动

4ª Parte. Attivi per la vita

经常读一读本手册，记录自己的运动情况；不要一遇到挫折就停下来，为了健康要持之以恒。

有氧运动

适度：每周2小时30分钟

剧烈：每周1小时15分钟

运动时间要慢慢增加。运动时间越长对你的身体越有利。

每次运动时间不要低于10分钟。

剧烈运动和适度运动应结合进行。

强健肌肉

每周至少2次。

要锻炼腿、臀、腹、背和肩膀等部位肌肉，每个部位的活动至少要重复8到12次。

RIFERIMENTI: <http://www.uptodate.com/patients>

PROGETTO: “ELISA. Educare e informare sulla salute”. Aggiornamento: gennaio 2015.

TRADUZIONE: Bi Xu

备注：此文件只是提供健康资讯，不能代替医生的诊断和建议。此外，如同任何刊物，内容需不断更新