

兒童及青少年的體能活動

- ♥ 增強心肺功能和肌肉力量
- KG 減少身體脂肪
- 鍵 促進骨骼健康
- ⚠ 降低患上心血管和新陳代謝疾病的風險

- 人 提升自我形象
- 人 促進團隊合作和社交互動
- 鑰 建立抗逆能力
- 微笑 減少抑鬱症狀



郁一郁，健康啲！

每星期最少進行三次可強化肌肉及骨骼的體能活動

每天累積最少

60
分鐘

中等至劇烈強度的體能活動

活動時需感到呼吸加速及體溫提升



中等強度	行樓梯	急步行	跳繩	跳舞	肌肉及骨骼強化活動	阻力訓練	跳躍	平衡		
劇烈強度	跑步	單車	游泳	球類活動	攀爬					

成年人的體能活動



保持健康身體



改善睡眠質素



維持健康體重



管理壓力



提升生活質素

降低患病風險



高血壓



冠心病及中風



認知障礙症



二型糖尿病



大腸癌及乳癌

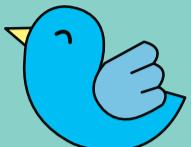


髋部和脊椎骨折



抑鬱症

動起來！



帶氧活動

中等強度

行樓梯

劇烈強度

跑步

急步行

健身操

社交舞

游泳

登山或爬山

球類活動

每星期最少做

150 分鐘 或 75 分鐘

中等強度

(呼吸加速仍可交談)

劇烈強度

(呼吸急速難以交談)

提升肌力

瑜伽



健身球



器械訓練



減少靜態活動
及坐下的時間



每天進行30分鐘或三次10分鐘的體能活動，可以為身體帶來很多益處！由今天開始，一起動起來！

