

# 兒童及青少年的體能活動

增強心肺功能和肌肉力量

減少身體脂肪

促進骨骼健康

降低患上心血管和新陳代謝疾病的風險

提升自我形象

促進團隊合作和社交互動

建立抗逆能力

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

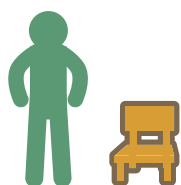
每天累積最少

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



避免長時間坐著



每天花少於兩小時在  
電子屏幕產品上  
作娛樂用途

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



髖部和脊椎骨折



抑鬱症

## 動起來!

### 帶氧活動

中等強度

劇烈強度

行樓梯



跑步



急步行



登山或爬山



健身操



游泳



社交舞



球類活動



每星期最少做

150

或

75

分鐘

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

瑜珈



健身球



器械訓練



每星期兩天  
或以上

### 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！

