

# 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
- 鍵匙 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



髋部和脊椎骨折



抑鬱症

## 動起來！



### 帶氧活動

中等強度

行樓梯

急步行

健身操

社交舞

劇烈強度

跑步

登山或爬山

游泳

球類活動

### 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)

每星期兩天  
或以上

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！

