

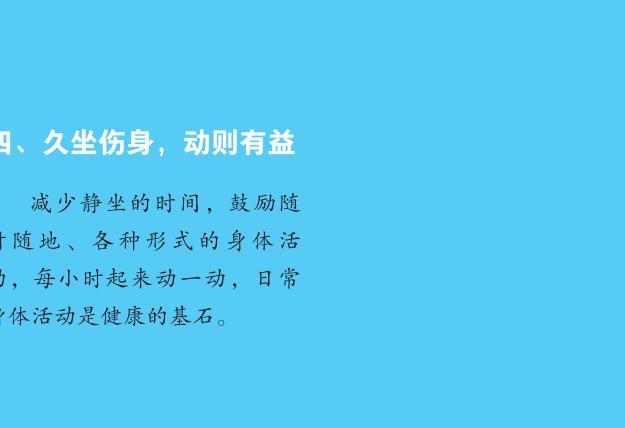
三、运动有益健康、降低疾病风险

科学健身可以增强心肺功能，强健肌肉骨骼，有助于保持健康体重，降低疾病风险、提高生命活力、促进心理健康，改善生活品质。



五、运动风险评估可以提升运动安全

运动前应了解患病史及家族史，筛查生理指标，进行体质测定，全面评估身体状态，减少运动风险。



四、久坐伤身，动则有益

减少静坐的时间，鼓励随时随地、各种形式的身体活动，每小时起来动一动，日常身体活动是健康的基石。



七、儿童和青少年应当培养运动习惯，掌握运动技能

推荐儿童和青少年每天累计至少1小时中等强度及以上的运动，培养终身运动的习惯，提高身体素质，掌握运动技能，鼓励大强度的运动；青少年应当每周参加至少3次有助于强健骨骼和肌肉的运动。



六、运动环节要完整，运动方式要多样

一次完整的运动应当包括准备活动、正式运动、整理活动，这三个环节不可或缺，一周运动健身应当包括有氧运动、力量练习、柔韧性练习，这三种方式不可偏废。

八、成人运动要保证一定强度、频率和持续时间

推荐每周运动不少于3次；进行累计至少150分钟中等强度的有氧运动；每周累计至少75分钟较大强度的有氧运动也能达到运动量；同等量的中等和较大强度有氧运动的相结合的运动也能满足日常身体活动量，每次有氧运动时间应当不少于10分钟，每周至少有2天进行所有主要肌群参与的抗阻力量练习。



