

成年人適當運動可以降低罹患慢性病的風險

從事身體活動建議以有氧適能為主，其他活動搭配進行。有氧適能活動建議：

頻率

每週5天以上

強度

呼吸有點加快的感覺，達到可以交談但無法唱歌的程度

時間

1週累積150分鐘

類型

健走、騎自行車、有氧舞蹈、遛狗、游泳等



重點提醒

可以從輕度的有氧適能活動開始進行，循序漸進。



Regular exercise reduces the risk of chronic illnesses in adults



Physical exercise should focus on aerobic activities in concert with other activities. An appropriate amount of aerobic activity should meet the following conditions:

Frequency

Five days or more a week

Intensity

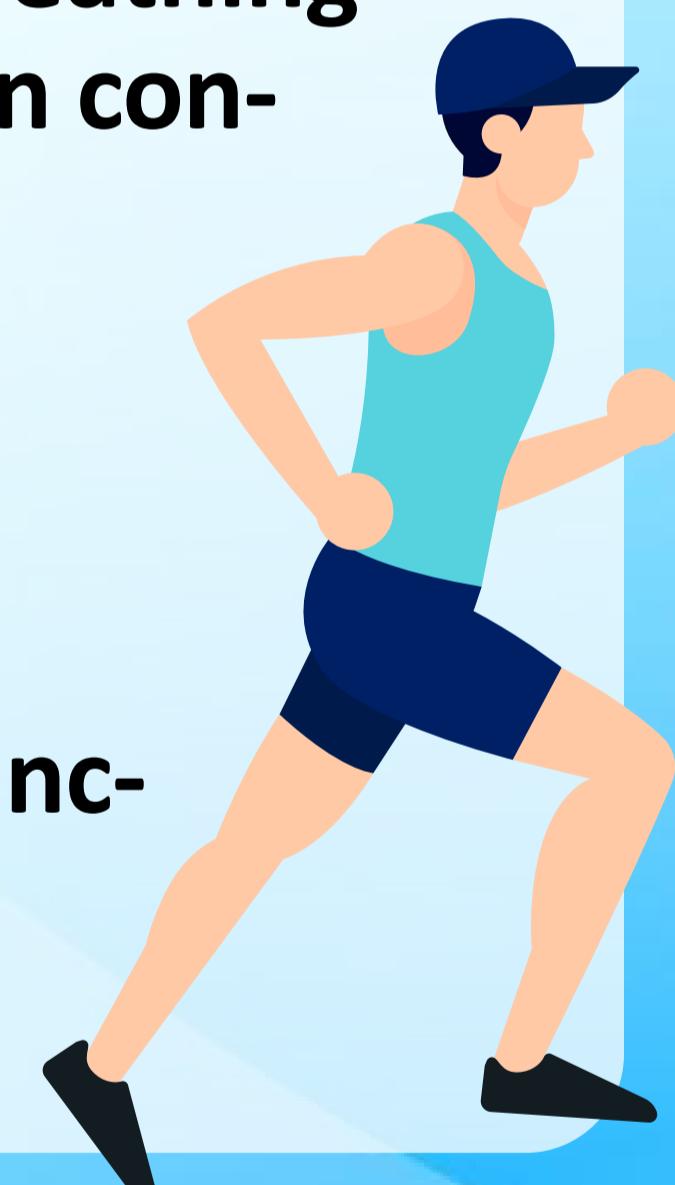
Activity should result in rapid breathing that leaves one able to engage in conversation but unable to sing

Time

150 minutes per week

Type

Fast walking, cycling, aerobic dancing, dog walking, swimming etc



Remember

Start by engaging in relatively easy aerobic exercise and gradually increase the intensity.

Olahraga Teratur Dapat Menurunkan Risiko Penyakit Kronis pada Orang Dewasa

Disarankan untuk mengutamakan aktivitas fisik berupa kebugaran aerobik, dengan kombinasi aktivitas lainnya. Rekomendasi aktivitas kebugaran aerobik:

Frekuensi

5 hari atau lebih dalam seminggu

Intensitas

Bernapas terasa sedikit lebih cepat, mencapai tingkat di mana Anda dapat berbicara tetapi tidak dapat bernyanyi

Durasi

Total 150 menit per minggu

Jenis

Jalan cepat, bersepeda, senam aerobik, mengajak anjing



Catatan penting

Dapat memulai dengan aktivitas kebugaran aerobik ringan dan secara bertahap meningkatkan intensitasnya.

Tập thể dục đều đặn có thể giảm nguy cơ mắc các bệnh mãn tính



Khi tham gia các hoạt động thể chất, nên tập trung vào thể dục nhịp điệu và kết hợp với các hoạt động khác. Hoạt động thể dục nhịp điệu được kiến nghị như sau:

Tần suất

ít nhất 5 ngày một tuần.

Cường độ

Hơi thở nhanh hơn một chút, đạt đến mức bạn có thể nói nhưng không thể hát.

Thời gian

150 phút mỗi tuần.

Loại hình

Đi bộ, đạp xe, nhảy aerobic, dắt chó đi dạo, bơi lội v.v.



Lời nhắc nhở quan trọng

Bạn có thể bắt đầu với các hoạt động thể dục nhịp điệu nhẹ và tiến hành từng bước một.



1955



1955hotline



勞動部勞動力發展署
WORKFORCE DEVELOPMENT AGENCY, MINISTRY OF LABOR

廣告

การออกกำลังอย่างเหมาะสม ช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเรื้อรัง

ควรออกกำลังกายแบบแอโรบิกเป็นหลักและเสริมด้วยการ
ออกกำลังกาย

แบบอื่น การออกกำลังกายแบบแอโรบิกที่เหมาะสมประกอบ
ด้วย



ความถี่

สัปดาห์ละ 5 วันขึ้นไป

ระดับความรุนแรง

หายใจเร็วขึ้นจนถึงระดับที่ยังพูดคุยได้
แต่ไม่สามารถร้องเพลงได้

เวลา

150 นาทีต่อ 1 สัปดาห์

รูปแบบ

เดิน ขี่จักรยาน เต้นแอโรบิก พา
สุนัขไปเดิน



ข้อควรระวัง

เริ่มออกกำลังกายแบบเบาๆ ก่อนจากนั้นจึงเพิ่มระดับความ
รุนแรงแบบค่อยเป็นค่อยไป



1955



1955hotline



勞動部勞動力發展署
WORKFORCE DEVELOPMENT AGENCY, MINISTRY OF LABOR

廣告