

阻止你参加健康运动

的因素是什么？

试图多运动对许多人来说是件困难的事情。这并非个别情况！

本材料将帮助你思考：

- 阻止你参加健康运动的问题是什么；及
- 如何解决这些问题。

你可能面对的问题包括：

- 没时间；
- 太累了；以及
- 有其他优先。

下面的表格列出了一些常见的，阻止我们加强运动的问题，并提供了一些有助解决这些问题的建议。

常见问题	克服这些问题的方法：
“我就是没有积极性。”	<ul style="list-style-type: none">• 做出要加强健康运动的决定。• 关注运动的过程，而不是结果。• 选择有趣的运动。• 注重短期效益，如睡眠的改善和更旺盛的精力。
“我没有时间。”	<ul style="list-style-type: none">• 运动10分钟，每天三次。• 与你自己约定运动时间，并严格遵守。• 在工作间隙进行“工间锻炼”。• 上班或外出办事时改为步行或骑自行车。

常见问题	克服这些问题的方法：
“坏天气。”	<ul style="list-style-type: none"> • 未雨绸缪！做好在任何气候条件下坚持运动的准备。 • 注重新鲜空气和户外活动。 • 把你在好天气和坏天气要做的运动列一张表。 • 气候炎热时多带水，戴遮阳帽和寻找阴凉地点。 • 气候寒冷时要穿暖，戴手套和保温帽。
“我感到疲劳没力气。”	<ul style="list-style-type: none"> • 在你精力最充沛时运动，如果你晚上太疲劳，就改在早晨或中午运动。 • 提醒自己，运动之后你会更有精力。 • 安排与其他人一起运动。
“我感觉不舒服。”	<ul style="list-style-type: none"> • “健康运动”可以是你喜欢做的任何事情。并非只是单纯的“训练”或“健身。” • 选择令你感觉舒适的运动，如步行。 • 与让你感觉自在的人（家人和朋友）在一起运动。 • 不要拿你自己和别人做比较。
“没人和我一起运动。”	<ul style="list-style-type: none"> • 参加一个健身班，一个小组或俱乐部。 • 结交常做运动的新朋友。 • 邀请朋友和你一起运动。 • 参加工作场所或所在社区的步行小组。

未雨绸缪，任何恶劣天气都不能阻止我们进行健康运动！



阻止你加强健康运动的因素是什么？

在下面的空格里写下你的理由。

对每个理由，写出你如何战胜它的计划。

什么因素阻止我加强健康运动？	解决这些问题的方法：

阿尔伯塔积极人生中心 (*The Alberta Centre for Active Living*) 向为本资料做出贡献的 *S.J. Cheetham, MSc, CSEP-CEP*, 表示衷心的感谢。

由阿尔伯塔运动，休闲，公园和野生动物基金会
(*Alberta Sport, Recreation, Parks & Wildlife Foundation*)
提供资金。

由阿尔伯塔积极人生中心 (*Alberta Centre for Active Living*)
创作， www.centre4activeliving.ca.

