

# 制订 健康运动计划



有时，想要加强运动并非易事。如果你感觉如此，你并不孤单！

一个使运动的起始阶段变得容易些的方法是制订一个运动计划。

本资料将一步步引导你订出你自己的运动计划。

与你的医生探讨哪些运动最适合你。

## 第一步： 请思考以下5个“W”：

**WHY**（为什么），**WHAT**（什么），**WHERE**（哪里），**WHEN**（什么时间）和**WHO**（谁）。阅读下列问题，在空白处写下你的答案。

为什么运动对你很重要？

  

你想做什么类型的运动？

  

你在哪里进行运动？

你在什么时间可以做运动？

我可以和谁一起运动？

## 第二步：写出你的运动计划

以下是几个运动计划实例。请在空白处写下你自己的计划。

### 实例 1

为什么	增加活力；帮助控制体重。
什么	步行。
哪里	在住所和工作场所附近。
什么时间	每天步行往返于住所或工作场所与公交车站之间（大约10分钟）。 每天晚饭后步行大约20分钟。
谁	公交车站之间的步行由我自己完成。 晚上的步行与家人一起完成。

### 实例 2

为什么	我的健康；认识新朋友。
什么	水中运动训练班。
哪里	社区泳池。
什么时间	星期二和星期四，下班后立即开始。
谁	我自己，但希望能在训练班中认识新朋友。

### 实例 3

为什么	改善睡眠；感觉更强壮。
什么	伴随健身视频。
哪里	家中。
什么时间	平日早晨上班前。
谁	我自己。

### 我的运动计划

决定你自己的五个“W”

请在这里写下你的计划

为什么	
什么	
哪里	
什么时间	
谁	

# 第三步：为计划补充细节

下面的问题将帮助你为你的计划补充细节。

你需要多长时间进行锻炼？

你是否需要特殊服装或设备？

如何应对恶劣天气？

在实行你的运动计划时可能会遇到哪些问题？

用什么对策解决这些问题？

## 一些有助你开始和坚持运动的建议

- 请你的家人和朋友支持你。
- 发现你所在地区内简单而又有趣的运动方式。
- 查明在你的工作地点或其附近可以进行哪些运动，例如健身房或公园。
- 与你的医生探讨哪些运动最适合你。

记住：迈出加强健康运动的第一步通常很难。关键是要制订一个行之有效的计划！

一旦有了计划，你会发现开始运动并向你的健康运动目标前进其实并非很难。

开始行动：为实施以上计划，你今天可以做什么？

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](http://www.centre4activeliving.ca)。

