

# 2008年美國人體能活動指引

以您的方式做運動

## 記錄您每週做的活動



影印幾份下頁的表格，用來寫下您的目標並記錄您每週的活動。下面有些例子。

第一個表格是有氧運動。第二個表格是強化運動。選擇您喜歡做的活動，以您的方式做運動。



### 保持記錄很有效！

「我複印了一份記錄表格，放在隨手可及的地方，以便於每天填寫。知道嗎？當我填寫表格時，我可以更輕易地達到我每週的目標。」



### 範例：我這週的有氧運動

我這週的目標是做有氧運動共 2 小時 30 分鐘。

我做的項目	所花的功夫	做運動的時間和長度							總小時或分鐘
		星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日	
走路	中度		30分鐘	30分鐘		30分鐘		30分鐘	2小時
快速自行車	強烈						30分鐘		30分鐘
這是我這週做這些運動的總小時或分鐘：									2小時30分鐘

### 範例：我這週的強化運動

我這週的目標是做強化運動共 2 天。

我做的項	我做這個項目的時間							總日數
	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日	
仰臥起坐	是							1天
彈力帶				是				1天
這是我這週做這些運動的總天數：								2天

選擇您喜歡做的活動，以您的方式做運動。

我這週的有氧運動

我這週的目標是做有氧運動共\_\_\_\_\_小時\_\_\_\_\_分鐘

我做的項目	所花的功夫	做運動的時間和長度							總小時或分鐘
		星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日	
這是我這週做這些運動的總小時或分鐘：									

我這週的強化運動

我這週的目標是做強化運動共\_\_\_\_\_天。

我做的項	我做這個項目的時間							總日數
	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日	
這是我這週做這些運動的總天數：								

欲知更多詳情，請瀏覽[www.healthfinder.gov/getactive](http://www.healthfinder.gov/getactive)

保持運動、健康和快樂！