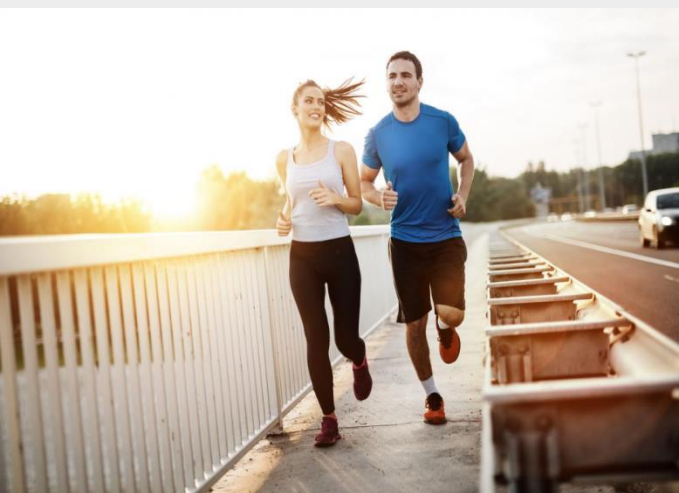


# 运动对健康的促进功效



从运动生理学的观点，运动分为有氧运动和抗阻力运动。

- 1、有氧运动是一种取决于有氧能量产生过程的相对较低强度的物理训练，包括跑步和自行车运动等。
- 2、抗阻运动是一种应用肌肉收缩力量对抗阻力的中等强度和高等强度的物理训练，也就是力量训练，或“举铁”。

# 有氧运动对健康的10大益处



**首先是长寿。**大量的研究证明，长期参加有氧运动的人群明显比不参加有氧运动的人群要活得长。

**第二是抗衰老。**研究还表明，有氧运动不仅让人身体敏捷，而且让人的思路更加敏锐，因此身心皆受益。衰老不可避免，而抗衰老最有效的方法恰恰是长期坚持有氧运动。



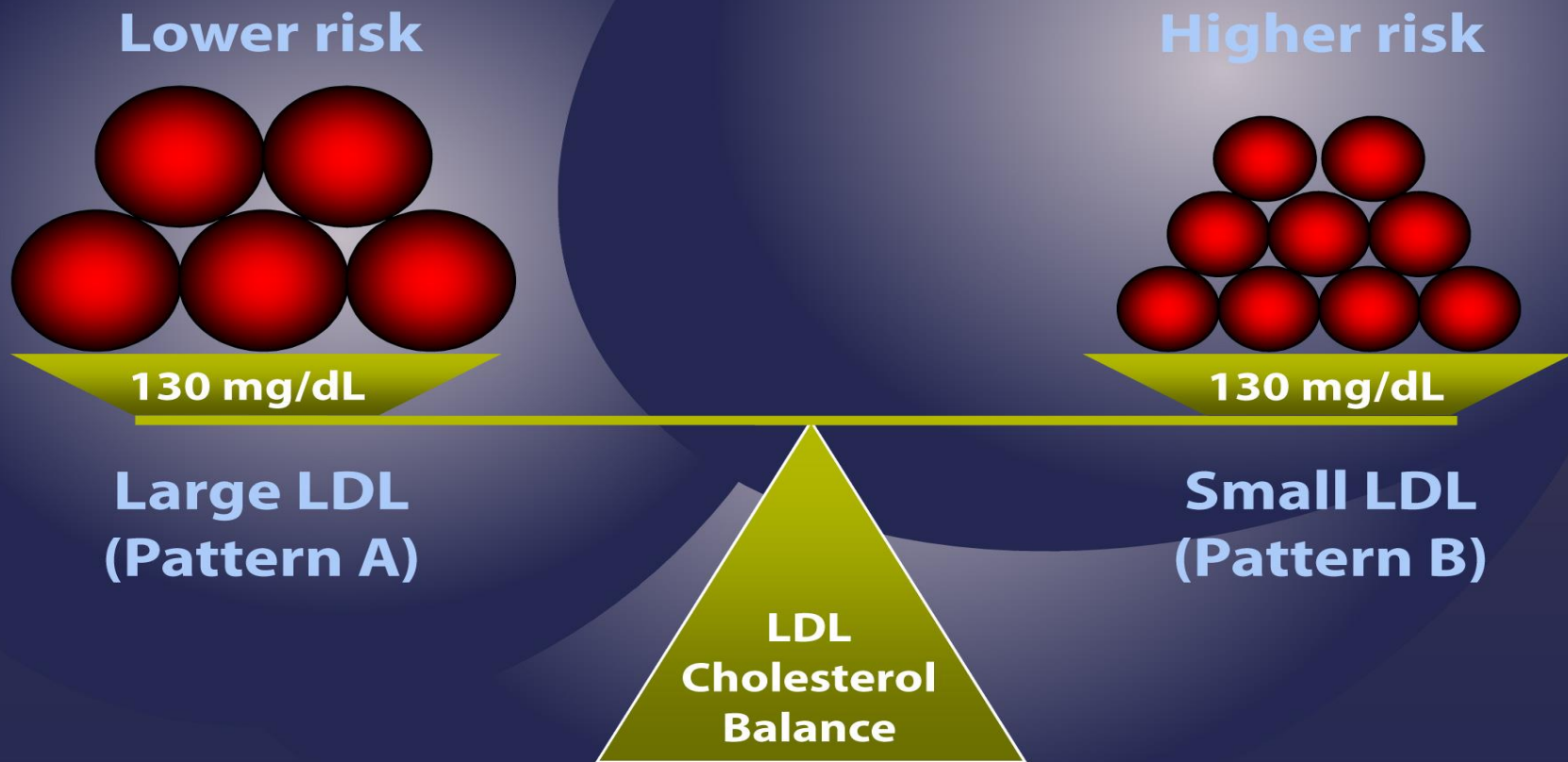
# 有氧运动对健康的10大益处



**第三是让你放松心态，保持有个好心情。**减轻忧抑症倾向，降低工作和生活变故带来的种种压力。

**第四是有氧运动让你有一颗强健的心脏。**大家都知道心脏的重要性，强健的心脏能够有力地把血液输送到身体的各个部位，且胜任有余，不必担心心动过速，过度劳累和受损。

# 有氧运动对健康的10大益处



**第五是增进你的耐力。**增进耐力的同时，我们注意到很多锻炼者的毅力都得到了提高。

**第六是改善胆固醇。**大量的研究证明有氧运动会让你增加“好胆固醇”（HDL），减低“坏胆固醇”（LDL）。当胆固醇得到改善以后，你的血管就变得畅通无阻。

# 有氧运动对健康的10大益处



**第七是减缓和改善慢性病的症状。**如患高血压、高血糖和高血脂的人，适度的有氧运动仍然可以起到康复和改善的作用。

**第八是减肥。**有氧运动加上科学的饮食是保持健康体重和减肥的最佳方式。



# 有氧运动对健康的10大益处



第九是预防感冒、流感等常见疾病。有氧运动能增强人类免疫系统的抗病能力。

第十是全面降低健康风险。坚持有氧运动能大大降低心血管病，高血压，中风，肥胖症，糖尿病，代谢综合症，抑郁症，骨质疏松和一些癌症的患病率。

## 抗阻运动对健康的益处



1、抗阻力运动可以使我们的肌肉更强壮。“你不去使用肌肉，你就会失去它”，如果想让自己一直保持力量，那就要适当进行抗阻力训练。

## 抗阻运动对健康的益处



2、抗阻运动可以帮助我们保持骨量，改善平衡能力，提高机体的协调性，减少跌倒的风险。长期坚持锻炼，有利于老年患者自理能力的维持。



## 抗阻运动对健康的益处



3、治疗多种由于年龄增大带来的退行性疾病：防跌倒，腰疼、骨质疏松症、关节疾病、糖尿病引起的肌肉无力等。

## 抗阻运动对健康的益处



4、力量训练训练不仅会在运动过程中帮燃烧人体脂肪，运动后仍会以增强代谢系统的方式继续燃烧脂肪，这个作用长达12小时之久。

## 抗阻运动对健康的益处



5、提高神经传导（比如血清素或肾上腺素）的释放，这会使得你心情变好、减轻忧郁及焦虑，并开启大脑中的修复系统。