

# 终身健身 (第2学期体能测试)

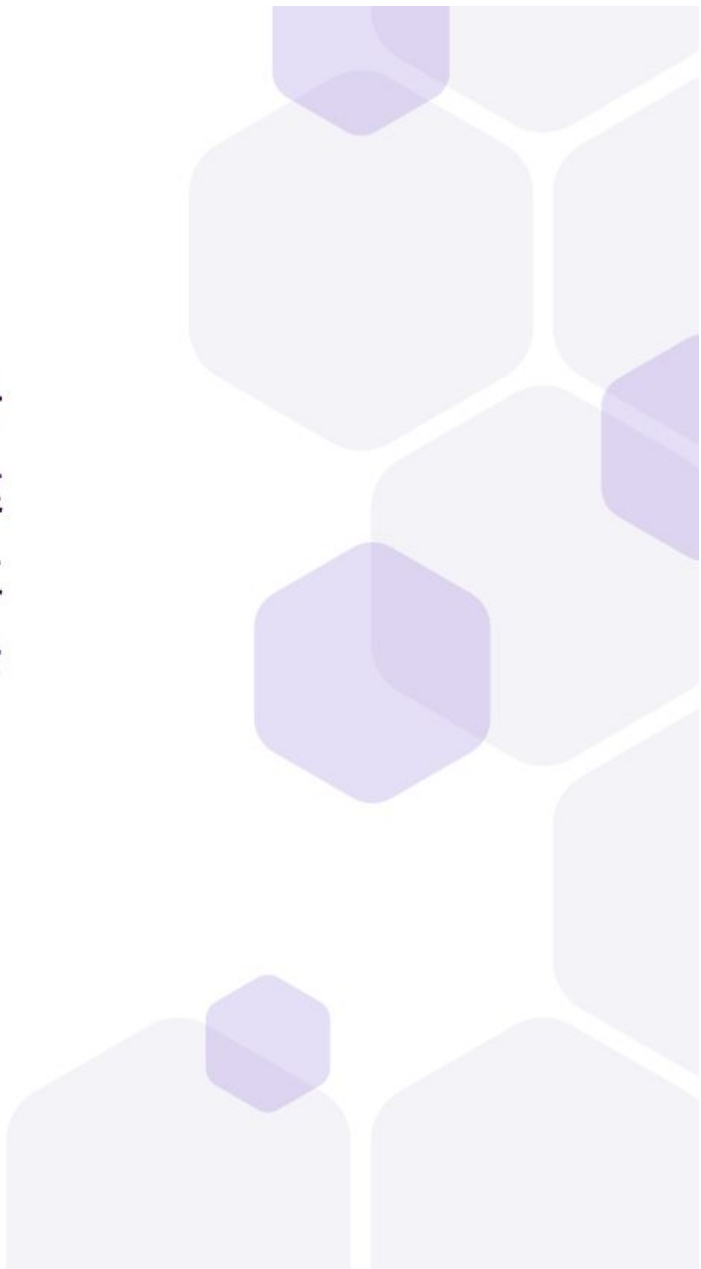
琳达老师的体育课





## 什么是终身健身

终身健身或终身健身正在培养使健身成为日常生活一部分的必要技能。这些生活方式的改变集中在与健康相关的五个方面。这种平衡的终生健身方法可以让您的身体保持健康的健身水平，同时避免过度训练任何特定的健康相关健身领域。





## 健康相关的健身领域

- 心血管耐力。
- 肌肉力量。
- 肌肉耐力。
- 灵活性。
- 身体构成。



1

## 心血管耐力

心血管健康是长时间锻炼全身的能力，有时也称为耐力。

# 2

## 肌肉力量

肌肉力量是肌肉或肌肉群在收缩期间可以施加的最大力量。







# 3

## 肌肉耐力

肌肉耐力是肌肉或肌肉群长时间持续工作的能力。



# 4

## 灵活性

灵活性是您的关节在没有疼痛或僵硬的情况下进行全方位运动的能力。



5

## 身体构成

您的体重指数是您的身高和体重之间的比率。





在与健康相关的所有健身  
领域保持活跃可以预防久  
坐的生活方式疾病的发作。