

在体育设施中进行身体锻炼

对普通人群而言，建议每周至少进行3小时的心肺耐力锻炼，并完成两次肌肉力量训练。

应从低强度运动开始，循序渐进，逐步增加至每日约一小时，并坚持几乎每日锻炼的频率。

每周进行三次力量训练有助于控制心血管疾病的风险因素。

除户外体育活动外，也推荐使用**社区公共体育设施**（如健身房、运动场、游泳池），因为这些场所通常是更安全的运动环境。适当参与团体活动也有助于保持运动积极性。

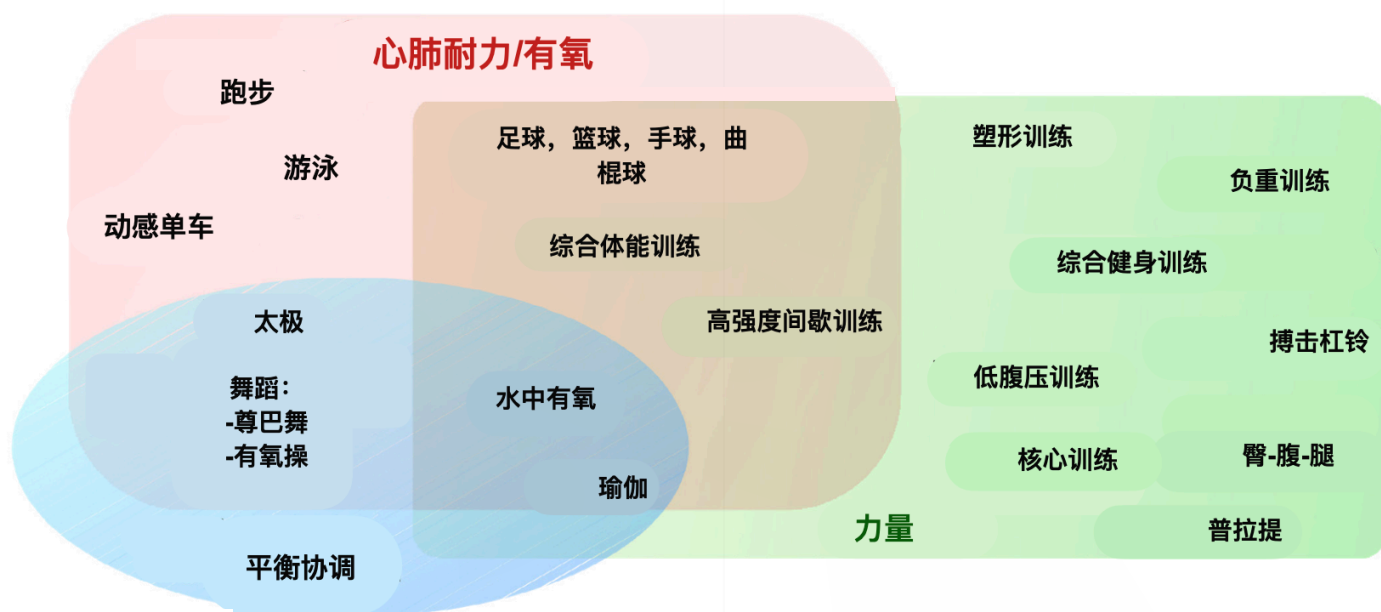
孕妇、老年人及慢性病患者应在专业人员监督下进行体育锻炼；**体育教练**负责根据个体情况调整运动强度与类型。

此外，老年人建议每周进行两次以平衡与协调能力为主的锻炼。

高强度间歇训练（HIIT）不适用于患有高血压、心力衰竭、糖尿病、肥胖症或吸烟者。

运动过程中应注意及时补充水分。

建议提前了解所用场馆运动保险的具体保障范围。



作者: Joaquim Guasch, Òscar Peña, Carmen Porcar, Montse Gregoriano 以及 Montserrat Romaguera
内容审查: CAMFiC 运动与健康小组
编辑审查: CAMFiC 健康教育小组

翻译: Yao Xiao
来源: 欧洲心脏病学会 European Society of Cardiology