

上班時走來走去，算是運動嗎？



你在平常有固定運動的習慣嗎？

我每天上班走來走去，這樣不就夠了嗎



不一定哦～「走路」其實不等於「有運動」喔！運動的關鍵在「強度」和「時間」！如果只是慢慢走、走走停停，只屬於輕度活動，要達到運動效果，需要「中度以上活動」：

・ 每次至少**10分鐘**、每週累積**150分鐘**

例如：快走、騎腳踏車、健走



+

上班途中想多動一點也很簡單：

- ・ 提早一站下車快走回家
- ・ 改爬樓梯、不搭電梯



多多運動才能有效提升
心肺功能、控制體重、減少慢性病風險，
趕快分享給親朋好友吧！



Does moving about a lot at work count as exercise?



Do you exercise regularly?

I move about a lot at work every day, isn't that enough?



That depends. "walking" doesn't count as "exercise." The most important thing about exercise is "intensity" and "time." If you are just slowly walking or stopping and starting that is low intensity exercise and the exercise effect is only achieved through "medium intensity and above activities."

- A minimum of **10 minutes** per time and an accumulated **150 minutes** a week
Examples include walking fast, cycling, hiking



+

If you want to exercise more on the way to and from work that is easy:

- Get off the train or bus a station early and walk briskly home
- Take the stairs instead of the lift



Only regular exercise effectively improves cardiopulmonary function, helps control weight, and reduces the risk of chronic diseases.
Feel free to share this with family and friends



Mondar-mandir Saat Bekerja, Apakah Termasuk Olahraga?



Apakah Anda memiliki kebiasaan olahraga rutin?

Saya setiap hari mondar-mandir saat bekerja, bukankah itu sudah cukup?



Belum tentu. “Berjalan” sebenarnya tidak sama dengan “berolahraga”! Kunci dari olahraga terletak pada “intensitas” dan “durasi”! Jika hanya berjalan santai atau jalan lalu berhenti, itu hanya tergolong aktivitas ringan. Untuk mencapai efek olahraga, diperlukan “aktivitas tingkat menengah ke atas”:

- Setiap sesi minimal **10 menit**, dengan akumulasi **150 menit** per minggu. Contoh: jalan cepat, bersepeda, atau jalan sehat.



+

Ingin bergerak lebih banyak saat perjalanan pergi atau pulang kerja juga sangat mudah:

- Turun satu pemberhentian lebih awal dan jalan cepat pulang ke rumah.
- Beralih naik tangga, jangan naik lift.



Perbanyak olahraga baru bisa secara efektif meningkatkan **fungsi jantung dan paru-paru**, mengontrol **berat badan**, dan mengurangi risiko penyakit kronis. Segera bagikan kepada kerabat dan teman-teman!



Khi đi làm di chuyển nhiều, có được tính là tập thể dục không?

Bình thường bạn có thói quen tập thể dục đều đặn không?

Mỗi ngày đi làm mình đều di chuyển rất nhiều, vậy là đủ rồi chứ?

Chưa chắc đâu nhé. “Đi bộ” thực ra không đồng nghĩa với “có tập thể dục”. Mấu chốt của vận động nằm ở “cường độ” và “thời gian”. Nếu chỉ đi chậm, đi rồi dừng, thì chỉ thuộc hoạt động nhẹ. Muốn đạt hiệu quả vận động, cần hoạt động từ mức trung bình trở lên:

- Mỗi lần ít nhất **10 phút**, mỗi tuần tích lũy **150 phút**
Ví dụ: Đi bộ nhanh, đạp xe đạp, đi bộ thể dục

+

Muốn vận động nhiều hơn trong lúc đi làm cũng rất đơn giản:

- Xuống xe sớm hơn một trạm rồi đi bộ nhanh về nhà.
- Đi cầu thang, hạn chế dùng thang máy.



Vận động thường xuyên giúp nâng cao chức năng tim phổi, kiểm soát cân nặng và giảm nguy cơ bệnh mạn tính.

Hãy nhanh tay chia sẻ cho người thân và bạn bè nhé!

เดินไปเดินมาระหว่างทำงาน ถือว่าเป็นการออกกำลังกายไหม?

ปกติคุณมีนิสัยออกกำลังกายเป็นประจำไหม?

ฉันเดินไปเดินมาในที่ทำงานทุกวัน
แบบนี้ก็น่าจะพอแล้วไม่ใช่เหรอ?

ไม่แน่เสมอไปนะ จริงๆ แล้ว “การเดิน” ไม่ได้หมายถึง
“การออกกำลังกาย” เสมอไปนะ! หัวใจสำคัญของการออกกำลังกาย
คือ “ความหนัก” และ “ระยะเวลา” ถ้าแค่เดินช้าๆ เดินบ้างหยุดบ้าง
จะถือว่าเป็นการออกกำลังกายเบาๆ หากอยากให้ได้ผลต้องเป็น
การออกกำลังกายระดับปานกลางขึ้นไป ได้แก่

- ออกกำลังกายครั้งละอย่างน้อย 10 นาที
และสะสมสัปดาห์ละ 150 นาที
เช่น เดินเร็ว ปั่นจักรยาน และเดินออกกำลังกาย

+

อยากออกกำลังกายเพิ่มระหว่างไป-กลับที่ทำงาน
สามารถทำได้ง่าย ๆ ดังนี้

- ลงรถก่อนถึงจุดหมาย 1 ป้าย
แล้วเดินเร็วกลับบ้าน
- เดินขึ้นบันไดแทนการใช้ลิฟต์



การออกกำลังกายเป็นประจำจะช่วยเพิ่มสมรรถภาพของหัวใจและปอด
ควบคุมน้ำหนัก และลดความเสี่ยงของการป่วยเป็นโรคเรื้อรัง
รีบแชร์ข้อมูลนี้ให้ญาติพี่น้องและเพื่อนฝูงกันเถอะ !