**老年运动公园**

全国性体育活动建议

全国性体育活动指引建议老年人每周的大部分时间，最好是每天都坚持活动。做些体育活动，哪怕是一点点，也比不运动好。

体育活动对健康和幸福感非常重要，所以开始时可以只进行某些运动，然后逐渐增加到建议的运动量。请在以下网站查看有关《澳大利亚体育活动和久坐行为指引》的更多信息：

<http://www.health.gov.au/internet/main/publishing.nsf/content/health-pubhlth-strateg-phys-act-guidelines>

***为什么体育活动大有裨益？***

* 有益健康
* 可降低患慢性病（例如癌症、心血管疾病、糖尿病等）的风险
* 增强体质，改善生活功能
* 体育活动有益于心理和认知健康

***户外运动知多少？***

* 户外运动对心理和身体健康均有益
* 户外运动可改善情绪和自尊感

**什么是老年运动公园？**

* 户外运动器材，包括数个运动健身站，经过专门设计，供老年人改善力量、平衡力、灵活性、活动性和功能。

***为什么要使用老年运动公园？***

* 老年运动公园旨在改善平衡力、力量、功能性运动、关节的活动范围和活动性
* 老年运动公园有一些不平稳的地面，可考验平衡力，增强关节本体感受以及提升核心力量。
* 老年运动公园免费使用，是开展社交的好地方，同时也能让您身心愉快！

**老年运动公园位于何处？**

中央公园社区中心（Central Park Community Centre），地址： 80 Lonsdale Circuit, Hoppers Crossing

***老年运动公园须知***

公园内设有一些指示标志，我们的网站上也有说明，帮助您安全地使用公园器材，网址是： <https://www.wyndham.vic.gov.au/seniorsep>。以下还提供了一些运动示例。

***如何开始***

* 建议在使用运动健身站之前先全面热身。全面热身可包括绕公园步行 5 分钟。
* 起初，可以在每个运动健身站上花 30-60 秒。一旦感觉更自信且能够轻松完成运动，可以延长运动时间，增加重复次数，增大难度。请在每个运动健身站之间让自己休息 2-3 分钟或更长时间（如果觉得需要的话）。

***健康和安全***

这些说明性资源仅供一般参考。如果您有或怀疑自己有医疗问题或任何健康风险因素，请咨询医疗保健服务提供者。请知悉，使用本资源中包含的运动、建议和信息，风险由您自行承担。