

不要再找借口了！ 克服运动障碍

许多老年人虽然知道需要多运动，但是发现很难将运动融入自己的生活。

查看以下建议来学习如何避免借口，运动起来，保持健康。



没时间.
将运动变成每天早晨的第一件事，或者将运动融入一天的行程安排。

太无聊.
做你喜欢的运动，并尝试新的运动来保持锻炼的趣味性





太贵了。
穿一双舒服防滑的鞋去走路，用身边触手可及的东西进行训练，例如矿泉水瓶

太累了。
有规律且适度的运动可以帮助减轻疲劳和压力



了解更多有关克服运动障碍的信息，请访问：
<https://go4life.nia.nih.gov/overcoming-barriers-to-exercise-no-more-excuses>.

了解更多Go4Life（美国国家老龄运动和身体活动研究所发起了一项旨在帮助老年人锻炼身体，健康生活的活动）请访问：<https://go4life.nia.nih.gov>.

