




宅时代， 全民能量运动大调查



物质丰富，体质下降，现代人无法摆脱久坐、摄入高热量食物、熬夜等不良习惯，加之运动逐渐萎缩，导致身体时时发出警报。有多少人能摆脱电脑、手机、汽车的诱惑，坚持运动？人们是否了解科学运动的常识？让我们看看大家怎么说！

哇！好不容易盼来的休闲时光

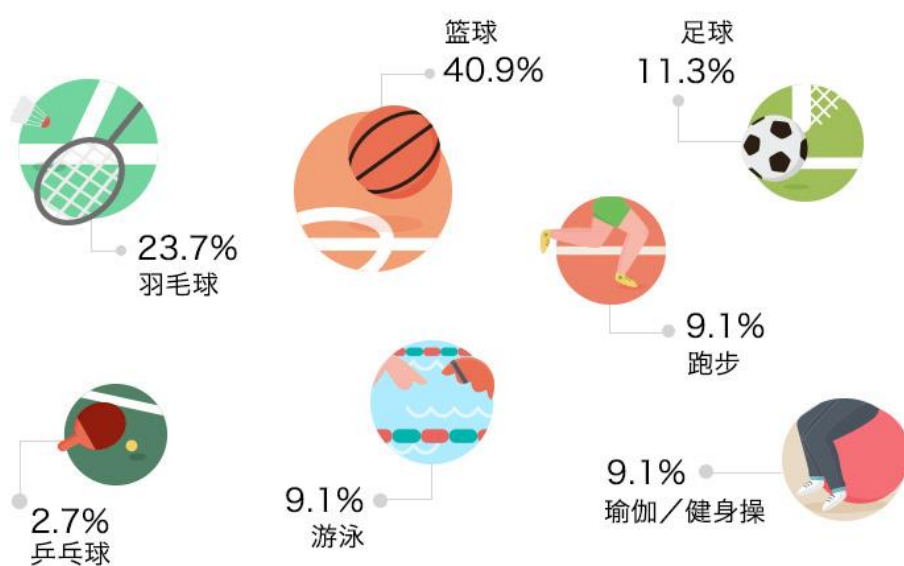
我们是怎么度过的呢？



红牛建议

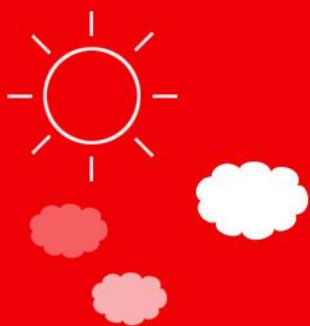
不要为懒惰找借口，闲暇时间坚持锻炼，定期为心灵减压，帮身体排毒！

我是体育健将！刀枪剑戟样样精通，你会闹哪样？



以上为红牛数据

红牛建议

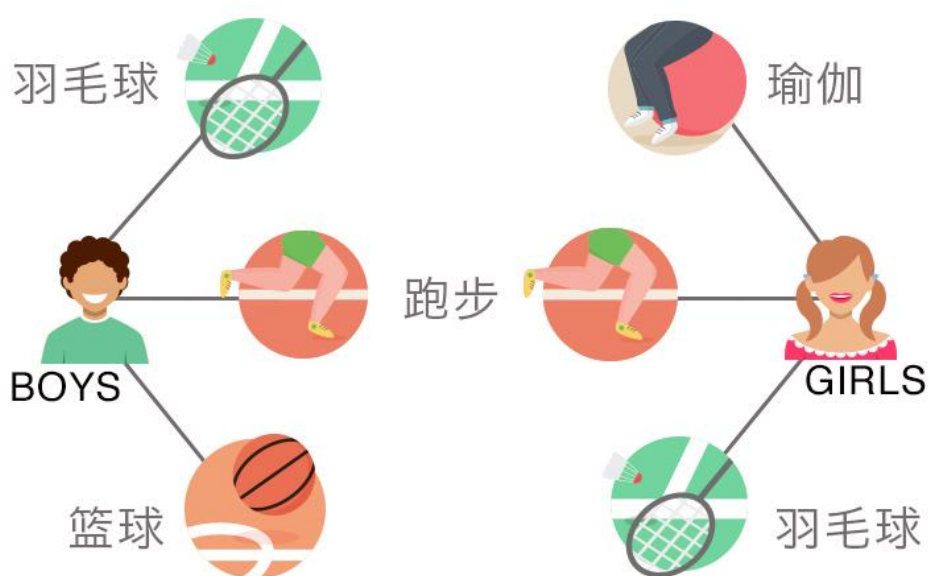


室外运动尽量选择有太阳的时候，远离机动车，室内运动注重通风换气。

男女运动选择比比看

BOYS喜欢篮球 GIRLS喜欢瑜伽

男生、女生的运动爱好的确很不同



红牛建议

有氧运动可以提升免疫力让你变的更匀称，剧烈运动可以让你的肌肉爆棚哦！

抻抻懒筋也算运动吗？

看看大家 平均每周运动几次？



红牛建议

每天至少抽出

30
min

做运动

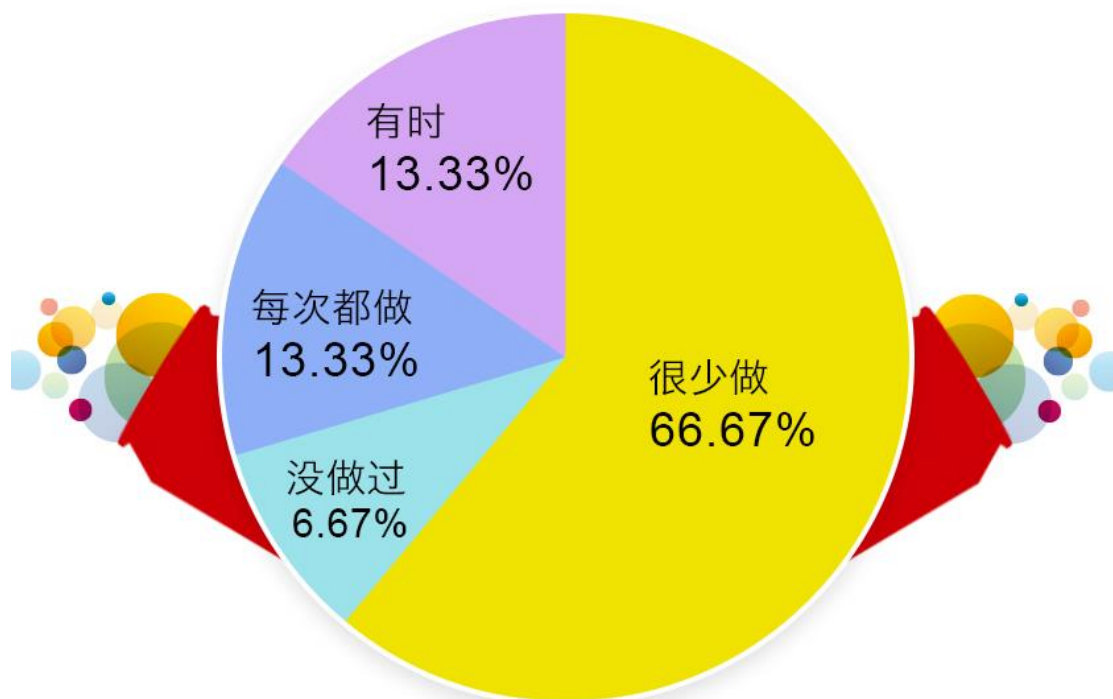
每坐

2
hour

记得起来
散散步！

心血来潮去运动，好多帅哥靓妹啊，等等！

你有没有记得运动前准备运动？

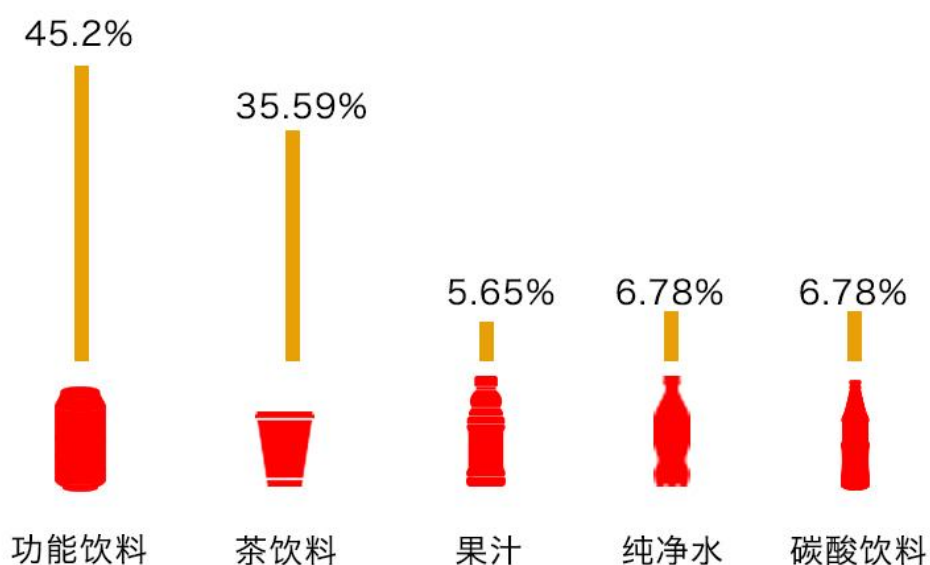


红牛建议

无论是有氧运动还是剧烈运动
我们都要在运动前至少做
准备运动

10
min

运动要损失大量水分，
运动时你是否做好准备？



红牛建议

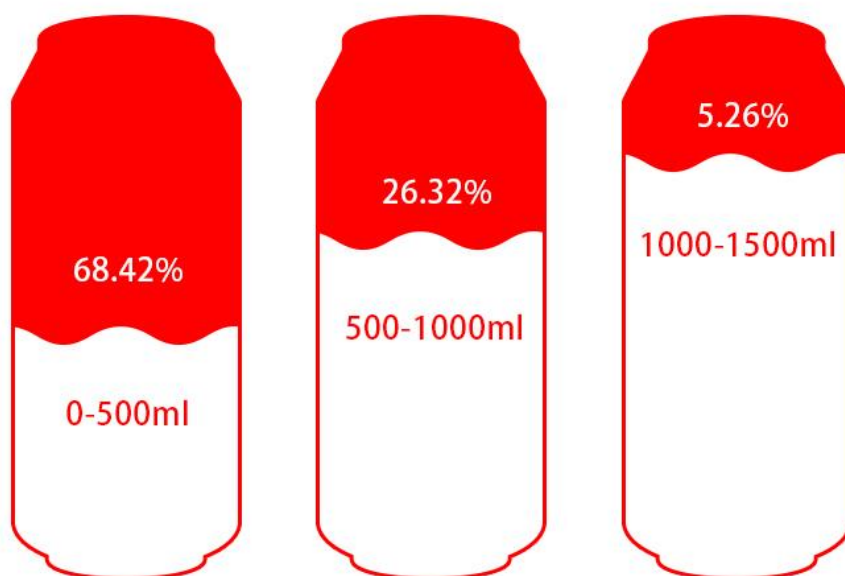
运动前少量补充水分，最好在运动前一小内不要饮水。
补水的最好方法是少量多次。

运动中每15~20分钟，补水150~200ml

每小时的总饮水量不超过600ml

运动后身体却的不仅仅是水
还有大量微量元素！

看看大家都是怎样补充水分和体能的



红牛建议

运动后人体除了丧失大量水分，更重要的是无机盐、矿物质的流失，但不能立即饮用大量的水，应休息一下慢慢补充水分，建议选用富含维生素、矿物质的功能型饮料。



Red Bull
红牛

谢谢观看

红牛祝您身体健康

THANK YOU !