**超重体重、肥胖、较低体重、营养不良处方**

超重体重处方：

每天一次，运动中控制心率每分钟105~135次，每次45分钟以上。

推荐锻炼项目：

1.健身跑：呼吸节奏采用两步一呼一吸或三步一吸一呼；

2.健美操：选择适合自身体质状况的健美操进行练习；

3.游泳：蝶泳、仰泳、蛙泳、爬泳，最好采用蛙泳进行练习；

4.跳绳：采用自己熟悉的方式进行练习；

5.球类运动；

6.中速走；

7.快速走；

8.走跑交替：慢跑和行走相交替的有氧运动；

9.骑自行车。

肥胖处方：

每天两次，每次20分钟以上，或每天一次，每次45分钟以上，运动中控制心率每分钟110~140次.。

推荐锻炼项目：

1.快速走：步幅比一般要大且快；

2.中速走；

3.走跑交替：慢跑和行走相交替的有氧练习；

4.慢跑：采用鼻吸口呼的方法进行呼吸；

5.游泳：蝶泳、仰泳、蛙泳、爬泳，最好采用蛙泳进行练习；

6.骑自行车；

7.轮滑：最好采用速度轮滑项目。

较低体重处方：

每周3~4次，运动中控制心率每分钟130~160次，每次三十分钟以上。

推荐锻炼项目：

1.健美运动：采用变换练习法，选择自己能连续完成8次左右的重量为宜；

2.球类运动：从事所喜欢的球类运动进行练习；

3.游泳：蝶泳、仰泳、蛙泳、爬泳，最好采用蛙泳进行练习；

4.散打：以拳击的步伐、拳法、防法为主的方法进行锻炼；

5.原地跑：原地跑动，注意保持有节奏的呼吸；

6.快速走：全身协调的快走，配合上臂、背部、头部、腰部的一些扭转运动；

7.韵律操：在音乐的伴奏下完成一套自己喜欢的或跑一步跳一次或跑2~3步跳一次；

8.爬楼梯：采用走、跑、多级跨越和跳等形式；

9.健身车：普通家用健身车或采用自由式骑车或间歇式骑车。

营养不良处方：

每周3~4次，运动中控制心率每分钟130~160次，每次20~30分钟。

推荐锻炼项目：

1.广播体操：按第八套广播体操的动作规格进行练习，用力完成；

2.散步；

3.简化太极拳；

4.球类运动：从事所喜欢的球类运动；

5.骑自行车：以每分钟蹬80次中等的强度进行练习；

6.走跑运动：走、慢跑交替进行；

7.健美操：选择适合自身体质状况的健美操进行练习；

8.跳绳：采用自己熟悉的方式进行；

9.跑步机练习：单功能平板式跑步机，健身者主动在平板上跑动，技术和普通跑步一样。