

明智地设定 健身目标

健身之旅的第一步，是设定清晰的目标。目标能指引您迈向理想的健身成果，并帮助您追踪每个阶段的进展。让我们从这里开始。



设定SMART目标

使用SMART框架有助于确定明确的、可实现的目标，并确保不会偏离目标。

S

明确的 (SPECIFIC)

设定具体明确而又容易跟踪的目标。

M

可衡量 (MEASURABLE)

使用“30分钟”、“每周2天”、“2公斤”或“8次”等可衡量的标准来量化目标。这可以帮助您跟踪和监测自己的进展情况。

A

可实现 (ATTAINABLE)

设定现实的、安全的和可控的目标。将长期目标分解成多个短期目标，作为阶段性里程碑。

R

相关的 (RELEVANT)

设定与自己相关、真正关心的目标。找到让自己坚持锻炼的动力，会让您更容易坚持下去。

T

时间限制 (TIME-BOUND)

为目标设定时间范围。这有助于制造一种紧迫感，起到额外的推动作用！

长期目标

运用SMART框架，为未来三到六个月设定长期目标。
将目标写在下方的空白框中。

例如，在3个月后，我将在15分钟内跑完1.5公里，每周跑3次。

短期目标

将长期目标拆解成更小、更易达成的目标，有助于稳步前进。
从少量运动开始，然后随着时间的推移逐渐增加运动频率、强度和持续时间。
设定每周目标，确保不会偏离长期目标，同时为自己提供动力。

记得确保您的目标符合SMART原则！首先，在下方写下您的目标。

第1个月

第1周 例如，每周2天，
15分钟内快步走800米

第2周 例如，与第1周相同

第3周 例如，每周3天，
15分钟内快步走800米

第4周 例如，与第3周相同

第2个月

第1周

第2周

第3周

第4周

第3个月

第1周

第2周

第3周

第4周

第4个月

第1周

第2周

第3周

第4周

第5个月

第1周

第2周

第3周

第4周

第6个月

第1周

第2周

第3周

第4周



目标是每周完成至少150-300分钟的中等强度有氧运动，并进行至少2天的肌肉锻炼。