

寵物每日運動計劃報告

分鐘數 · 分段 · 強度

參考數據一覽

項目	參考值
基準分鐘數	細型 30 · 中型 60 · 大型 45
環境修正	主要室內 ×0.7
年齡修正	<1 歲 ×0.5 · >8 歲 ×0.8
散步次數	每 30 分鐘一節（最少 2 節）

點樣計出嚟

- 基準：細型 30 分鐘、中型 60 分鐘、大型 45 分鐘
- 環境修正：主要室內 ×0.7
- 體力修正：細型 / 年輕 ×0.85、大型 / 年長 ×0.8
- 年齡修正：未滿 1 歲 ×0.5、8 歲以上 ×0.8
- 散步次數 = 30 分鐘一節（最少 2 節）

強度原則

- 幼犬（12 個月以下）同老年犬（8 歲以上）要減量，避免傷關節
- 短鼻犬（法鬚、哥倫比亞）唔適合長跑，散熱慢要隨時停
- 室內貓可以用貓爬架、逗貓棒、紙箱輪流轉環境代替外出
- 運動量唔等於運動強度，關節健康同每日有郁更加重要

行動清單

- 每日至少兩段、每段 15 分鐘以上，時間短但要穩定
- 每周檢查一次有冇跛行或者唔肯行，唔好忍
- 熱天氣改朝早或者黃昏行，睇地面溫度唔好睇鐘

想針對你嘅寵物出完整報告？

用上面 4 個工具，逐隻建立你嘅寵物檔案（一次填，4 隻工具共用），再按你嘅實際情況出結果。

<https://ll-tools-a16.pages.dev/tools100/pet-play-time/>

⚠ 本報告僅供一般參考，不構成獸醫意見，亦唔構成任何醫療或法律建議。寵物健康問題請諮詢註冊獸醫。品種體重範圍為同品種成年個體參考值，同一品種因性別、絕育、年齡、骨架同健康狀況可以有明顯差異。用藥、清體重手術、任何疾病處理，必須由持牌獸醫評估。

© 2026 LL Tools · 全部計算係你部機瀏覽器完成