这份『居家有氧运动指南』请收好

本报记者 梅杰

因为新冠肺炎疫情,有人已经在家中“闭关”了近1个月。这些天里,不论你是从未运动过,还是有运动的打算,都要翻身起床动起来了。不仅是为了提高免疫力,打赢这场战“疫”,也是为了自己健康的身体。

日前,针对疫情防控居家健身的各种问题,北京体育大学出版社、北京体育大学音像电子出版社组织运动医学专家联合推出《疫情防控居家健身指南》,带来专业的指导和帮助。记者根据《指南》内容,采访了宁波市体育科学研究所的国家队保障团队队医李居权,整理出一份“居家有氧运动指南”,介绍各类适合家中做的有氧运动,同时根据老年人群体的特殊性,推荐适合老年人的运动。

这些有氧运动 青少年、成年人都可以做

《疫情防控居家健身指南》指出,有氧运动是指人体在氧气供应充足的情况下进行的体育锻炼,它能改善机体的心肺功能,提高免疫力,增强体质。其中推荐了借助器械的有氧运动、有氧操、家务劳动等三大类有氧运动。

在借助器械的有氧运动中,首先便是跑步机。推荐配速为慢走可选择6千米/时以下,快走可选择6-8千米/时,慢跑可选择8-10千米/时。推荐运动时间为30-60分钟。

若家中没有跑步机可以选择绕床跑或绕客厅跑。今年2月2日,杭州一位跑步大神就围着家中2张床跑了6250圈,从早上9点到下午2点,足足50公里。对于普通跑友不推荐这么高强度的运动量,建议根据自身身体素质,完成适宜的运动量即可。

《指南》推荐的第二个借助器械的有氧运动是功率自行车。推荐强度(阻力)调到4-7,推荐时间为30-60分钟。

此外,《指南》还推荐了跳绳。建议尽量连续跳绳1-3分钟,休息1分钟左右,按自身情况重复数次。体重超重和膝关节受伤的人群不推荐进行此项运动。

第二类有氧操包含了原地高抬腿、开合跳、波比跳、空中蹬车4项。

原地高抬腿的动作要领是锻炼者保持上身正直,两腿交替上抬,上抬高度尽量接近水平面,小腿下垂,两臂自然摆动;在运动过程中,尽量保持原地不变。20-40次/组,重复2-3组,组间休息30-60秒。

开合跳的动作要领是站姿跳跃,两脚分开约1.5倍肩宽,双手在头顶正上方击掌,注意手肘尽量伸直,在头部两侧夹紧,身体往上延伸;再跳一次后两脚并拢,双手拍大腿两侧,身体仍需往上延伸,收紧腰腹,手臂用力绷紧。20-40次/组,重复2-3组,组间休息30-40秒。

波比跳的动作要领是两脚与肩同宽站立,俯身下蹲,双手撑地与肩同宽,同时双腿向后跳跃伸直;屈肘,身体触地,双手先推起上半身,再将双腿快速向腹部收回,起身跳跃,双手在头顶上方击掌,之后迅速俯身下蹲;在整个过程中,尽量向高处跳。10-20次/组,重复2组,组间休息30-40秒。

空中蹬车的动作要领是仰卧位,臀部贴紧地面,双腿抬起伸直,与地面呈30-60度,交替屈伸,感觉在向后蹬一辆自行车,下背部始终紧贴地面。15-20次/组,重复2组,组间休息30-40秒。

关于家务劳动,《指南》指出,在家中进行普通家务劳动也能起到有氧运动的作用。拖地或擦地、洗菜刷碗、擦拭玻璃及上下台阶等家务和起居活动,看似简单,但动员肌肉多,持续时间较长,可以不同程度地提高我们的心肺能力。

推荐老年人 做轻松缓和的有氧运动

李居权告诉记者,《指南》推荐的一系列有氧运动大多数不适宜老年人群体参与。“老年人在运动方面最大的问题,是身体素质不平衡。”他解释说,有的老年人有多年的运动基础,身体素质较好;但有些老年人常年不运动,并且自身有一些疾病,很显然不适合做强度过大的运动。“因此,老年人群体需要划分为两种,健康人群和特殊人群,特殊人群包括心血管疾病人群、糖尿病人群、虚弱人群、智力认知障碍人群等。”

李居权针对不同的老年人群体推荐了一系列适合他们的居家运动。

建议健康老年人进行的训练内容有:热身训练、心肺耐力训练、平衡和灵活性训练、抗阻训练、放松训练、柔韧性训练。

热身训练包括关节活动、坐姿低强度有氧练习。

心肺耐力训练包括技能或体能要求较低的耐力活动,比如步行、慢速单车、慢舞等;技能要求较低的高强度耐力活动,比如慢跑、跑步、有氧操、踏步机、快舞等;休闲运动,比如各种球拍类项目。

平衡和灵活性训练包括大步行走、脚跟着地行走、跨过障碍物、身体前倾拿起重物、垫脚从高处取物件、行走时不用扶手或辅助装置等。

抗阻训练可以是提升重物、拉弹力带、移动身体等多种方式。其中的阻力可以是自身体重,比如坐位起立(手臂有限地支撑协助)、卷腹或俯卧撑、侧抬腿(站位或卧位)等;可以利用器械,比如健身常用的哑铃和杠铃、家用容器灌装水或沙子;可以利用弹力带和弹力管,也可以在水中利用泡沫浮力器材练习。

此外,放松训练推荐缓慢的太极拳动作,柔韧性训练是指全身拉伸。

针对特殊人群的居家运动,李居权开具了以下运动处方:肌肉力量训练,使用重量器械、弹力带或体重皆可,每周3次,各肌肉群每组12-15次重复1-2组;耐力训练,如步行、自行车、游泳等,每周3-5次,练习30-60分钟,也可以5分钟为单位累积练习;体力劳动,尽可能每天都进行,低中等强度均可;日常生活活动,从椅子上起立、爬楼梯、移动物件等,每周3-5次;平衡训练,比如脚跟触脚尖行走、单腿站立、直线行走(前、后、侧向),每周3-5次。

涨知识 防新冠

Q:测体温时要注意什么?

A:测量前20-30分钟避免剧烈运动、进食、喝冷热水、沐浴或者是进行冷热敷;测量时如选用水银温度计,应检查有无破损,保持腋下干燥;口腔测温30分钟前不能吃任何食物、吸烟或者喝水,防止结果不准确;如果测量值高出正常范围一点,可能是存在测量误差,可测多次取平均值。

Q:发热是否意味着新冠病毒感染?

A:不一定。如果没有接触过可疑传染源,短期(不超过3天)轻度发热可以在家随访观察。如果近期接触过可疑传染源,出现发热、咳嗽、气促等急性呼吸道感染症状,需及时就医。