选择合适运动项目助老年人“防阳”

本报记者 谢嘉伟

作为在疫情中最容易受到病毒攻击,且由于多有基础性疾病,在感染后最易出现危重情况的一类人——老年群体,成为了在此次“疫情大战”中最应该重点关注的人群。除了日常生活中各方面需要防护到位以外,对于大部分老年人来说,适当的运动也是增强自身免疫力,将自己“武装到牙齿”的方法之一。那么,对于这个特殊群体,尤其是在疫情期间不能出门的老年人来说,有哪些运动是适合的呢?在运动时又需要特别注意些什么?让专业医生和健身教练来答疑解惑。

做好自身评估才能享运动之乐

“老年人运动前,对于自身情况进行评估是最重要的。”浙江省人民医院老年病科副主任医师周公民表示,运动前的评估主要是针对心肺功能以及腿脚活动能力,老年朋友可以根据运动目的和目标,按照运动强度、时间、频度、运动项目类型等制定运动计划。在每次运动前进行10-15分钟的热身,通过在热身过程中的身体反应来评估自身是否适合运动。例如心肺功能,在做热身运动时让自己的心率保持在最大运动心率的50%-60%(最大运动心率=220次/分钟-年龄),这时就可以关注心脏有无负担,呼吸是否顺畅,从而判断自己是否适合运动。

周公民还提醒,除了对身体的评估以外,对环境的评估也必不可少。“对于老年人来说,防跌倒是一件很重要的事。所以,在居家运动之前,一定要选择家中相对宽阔的地方,排除容易造成磕碰的危险因素,并且最好在地面铺好瑜伽垫之类的软垫进行防护。”周公民说。

同时,老年人在运动中也需要量力而行。周公民表示,老年人可以学习多种运动,使有氧运动与耐力锻炼可以隔天交替进行,或定时交替进行。运动要循序渐进,持之以恒,学会判断运动感受,如果运动中愉快、轻松,无任何不适,说明现在的运动较为适合。

另外,周公民还特别提示,虽然最近天气较冷,老年人在运动时也需避免穿得太厚,影响散热,导致大量出汗带来其它问题。

选择合适项目才能显运动之效

杭州启顺健身工作室教练郑悦认为,对于老年人来说应重点选择有助于心血管、骨骼肌肉两个方面的运动。心脑血管健康方面,例如太极拳、八段锦等舒缓身心的项目就十分适合。并且每次运动时间约为30至60分钟,每周3至5次,不宜过于剧烈。对于年龄大些或体质较差的人可以适当减少运动时间和强度。

对于老年人的骨骼健康,适当的重量训练有帮助。重量训练对减缓骨质流失,防止肌肉萎缩,维持器官功能都会起到积极作用。老年人应选择轻量、安全的重量训练,如举小沙袋,握小杠铃,拉轻型弹簧等,每次锻炼时间不要过长。并且,在运动中还须注意维持体能运动的“平衡”。体能运动的“平衡”,应包括肌肉伸展、重量训练、弹性训练及心血管运动等多方面的运动,至于如何搭配,要视个人情况而定。

同时,郑悦还认为,高龄老人和体质衰弱者也应参加适量的体育运动,因为久坐不动对于身体的危害更大。这类老人应选择幅度较小、与自己身体相适应的运动方式。例如一种“颤抖健身”的方式,郑悦就很推荐。郑悦介绍说:“颤抖健身可在家中的床上或地板上进行。首先,仰卧在床上(或地板上),枕头不必太高,双手、双脚自然平放。静止1分钟后,双手缓缓向上举起,双脚竖起,四肢与身体形成90度角。然后,四肢同时轻轻抖动,每次3~5分钟,早晚各一次。颤抖运动可促进血液循环,有助于缓解头痛、高血压以及腰酸背痛等疾病。”

老年人室内健身轻松练出好身体

本报综合整理

冬季的到来,让老年人锻炼身体更加困难,此时,居家锻炼不失为一个好选择,快来看看老年人居家可以有哪些锻炼项目吧。

垫脚尖运动

老年人在室内可以进行垫脚尖运动。双脚并拢,用力踮起脚尖,脚后跟离地面约1-1.5厘米,然后慢慢着地,重复不宜超过30次,每次锻炼1至2分钟,每天重复3至5次。

臂跑

在人们眼里,跑一直是和腿联系在一起的。但对老人来说,悄然兴起的“臂跑”则非常适宜。臂跑是以运动手臂的方法来代替跑步。且臂跑运动不受运动场地的限制,也没有受伤的风险,非常适合老年人。

臂跑有以下4个基本动作:

模拟蹬车:仰卧,手臂向上伸直,用手模拟脚蹬车的动作,每次1~2分钟。

模拟展翅:站立,两臂向身体两侧平伸,慢慢扇动手臂,进行鸟拍翅膀的动作,每次1~2分钟。

模拟打沙包:想象面前有一个吊着的沙包,用拳头击沙包,或与一个假想对手拳击,每次1~2分钟。

抛球:将球抛向空中,然后接住。或将球掷到地上、墙上弹回接住。若无球,则可做模拟运动。每臂做10次,稍稍休息后再做10次。

双手推墙

老年人在家还可以进行双手推墙运动,双腿并拢,双手撑在墙上,腿伸直,臀部先向外伸,再朝墙靠,身体回到原位,重复动作30次为一组,重复2-3组。

起立坐下

老年人在家可以进行起立坐下的运动,坐在椅子上,身体稍微前倾然后站立起来,身体不摇晃,然后坐下,重复动作10次左右,做2~3组为宜。

居家运动的种类很多,无论选择哪种,都要记得适量运动,以身体微微出汗为宜,特殊人员建议咨询医生,在医生的建议下锻炼,以防诱发身体其他疾病。