

疫情之下,不同风险等级区域如何健身?

本报记者 易龙吟

“

4月25日,我省第115场新冠肺炎疫情防控工作新闻发布会上表示,当前,浙江疫情总体趋于平稳,多数地区报告新增本土感染者数量呈下降趋势,社会面风险总体可控。因此,在此前提下,市民们如何开展健身活动,又该注意什么呢?

为了在疫情防控常态化背景下,引导科学健身,增强自身免疫力,筑牢防疫的健康屏障,本报推出运动防疫专栏,希望能给广大读者运动锻炼带来帮助。

”



运动防疫

不同风险等级地区锻炼方法不尽相同

近日,杭州市主要在拱墅区半山街道范围内发生局部聚集性疫情,因此,杭州市第一时间启动应急响应,动态调整“三区”。

“三区”范围内的市民,应当遵循疫情防控管理规定的要求,封控区、管控区范围内的居民,要严格落实居家要求,以室内居

家健身为主;防范区的居民可以出门,但依然要注意做好个人防护,严禁聚集,如果选择到户外健身,一定要选择人少空旷的地方,避免使用公共健身器材。例如,在空旷的地方跑步、跳操等,当然具体情况仍要遵循疫情防控的规定。

浙江体科所全民健身研究中心主任薛亮表示,进行户外运动是为了呼吸新鲜空气、锻炼身体。在运动时呼吸储备能力被调动,使呼吸加快,通气量增大,这时身体的需氧量及肺活量均显著增大,从而锻炼心肺功能,使其更加强健。

戴口罩跑步行吗?专家说:会适得其反

本报记者 易龙吟

近日,有读者向本报咨询,如果自己身处防范区内,但是想要到户外进行体育活动,能否戴上口罩进行体育锻炼?对此,记者向浙江体科所全民健身研究中心主任薛亮进行了求证。薛亮表示,“戴着口罩跑步”是不科学的。

在疫情期间,仍然要遵循当地的疫情防控规定。如果需要戴上口罩进行户外运动,薛亮建议还是最好到人群稀疏的地方散步,步频建议100-120步/分钟,避免走太快造成缺氧症状。

进行户外运动是为了呼吸新鲜空气、锻炼身体。在运动时呼吸储备能力被调动,使呼吸加快,通气量增大,这时身体的需氧量及肺活量均显著增大,从而锻炼心肺功能,使其更加强健。而戴口罩锻炼,自身的氧气消耗要比平时多得多,也就是说训练上了一定强度,如果没有较好的运动基础,会增加运动风险。尤其是运动与心血管疾病的风险。心肺功能储备不好的人很容易造成心脏缺氧,从而对心肌、大脑造成损伤。戴着口罩跑步,时间稍长就很可能导致呼吸不畅,影响心肺功能,甚至引发缺氧,出现头晕等症状。

除此之外,跑步过程中会比平常更用力呼吸,吸气时产生的压力比平常大,因而减低外科口罩的阻隔功能。并且,跑步时呼出气体以及运动后出汗会打湿口罩,外科口罩湿了就没有防护效果。如果跑到出汗,面部汗水弄湿口罩,就算戴了口罩都没有功效,会增加感染风险。

选择适合的运动方式很关键

那么,疫情期间应该选择什么样的活动呢?薛亮表示,原则上,建议以身体功能训练为主。中等强度运动能够提高机体免疫力,而大强度或力竭式的运动不利于提高机体免疫力。因此,在选择运动强度时要以中等强度为主,循序渐进,让身体逐渐“复工”,不可一蹴而就。

在北京体育大学出版的《疫情防控居家健身指南》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。

家里有跑步机或者自行车等器械的,首先推荐跑步机。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。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。此外,浙江体科所等专业机构的微信公众号上也都推出了不少关于居家健身的指导,居民们可以在居家健身时作为指导。

《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心肺功能。不仅如此,家务劳动还能促进居家期间家庭和谐,一举两得。

间通风和散热,穿戴好运动装备,尤其注意不要穿着拖鞋做运动;同时要根据场地大小选择适宜的运动方式,运动强度以第二天不觉得疲惫为宜;最后居家锻炼要注意时间和方式,不要影响邻里正常生活。

推荐运动基础差的人群和老年人做中低强度运动

对于一些长期缺乏运动的人和老年人来说,运动要保持在中低强度。宁波市体育科学研究所的国家队保障团队队长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。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。此外,八段锦功法、缓和的太极操等也比较适合老年人居家练习。

此外,对于居家锻炼,还有三点要注意:居家运动时注意房

>>>新闻助读

为什么居家时仍需健身?运动有助调节情绪

运动健身,首先是能够调节人的情绪。浙江体科所全民健身研究中心主任薛亮表示,在隔离或者管控期间,人们的情绪或多或少会受到影响。体育锻炼之所

以能够调节情绪,是因为体育锻炼的参与者能体验到运动带来的愉快感觉。适度负荷的体育锻炼能够促进人体释放内啡肽,它能使人们获得愉快,兴奋的情绪体

验。因此参加体育锻炼,尤其是那些自己喜爱和擅长的体育锻炼,可以使人从中得到乐趣,振奋精神,从而产生良好的情绪状态,帮助我们度过疫情难关。