

夏日运动 牢记“五不要”

科学合理地运动才能达到强身健体的良好效果,运动后不要立即喝凉水冰水、不吃冷饮、不立即坐下或躺下、不马上进入空调间、不立即洗冷水澡。这份夏日运动安全提示要收好。



运动前

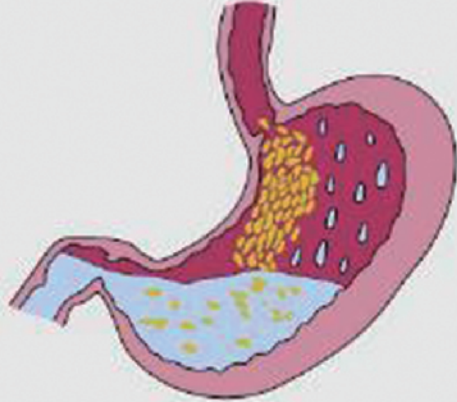
●注意热身

可做些肢体的伸展活动,如踏步、转身、转腰、深呼吸等,时间控制在10分钟左右。



●注意饮食

前一个小时之内尽量不要吃东西,最少不能低于半小时,夏天天气炎热可在运动前准备好饮用水和毛巾。



●提前准备

选择安全场所,穿着专业的运动服和运动鞋,避免运动损伤的发生;熟知运动项目,规划好运动顺序与路线。



●集中注意

保持较高注意力,专注专心运动,尤其是进行强度较高运动时要保持好注意力,避免造成运动损伤。



●循序渐进

注意控制自己的心率和呼吸频率,逐渐增加运动强度,总体顺序是由慢到快,再由快到慢。



●科学补水

选夏天运动出汗较多,需要及时补水,补水需秉持少量多次的原则,不能一口喝太多,可适量饮用运动饮料。



运动中

运动后

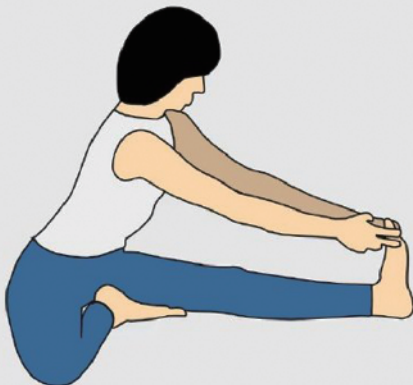
●及时停止

运动过程中身体某些部位剧烈疼痛,立即停止运动,如休息后无缓解,建议去看医生。



●注意放松

拉伸肌肉,消除运动带来的疲劳,锻炼后及时更衣,换掉湿透的衣裤,避免着凉。



●牢记“五不”

不喝凉水冰水、不吃冷饮、不立即坐下或躺下、不马上进入空调间、不立即洗冷水澡。



(来源:浙江消防官方微博)