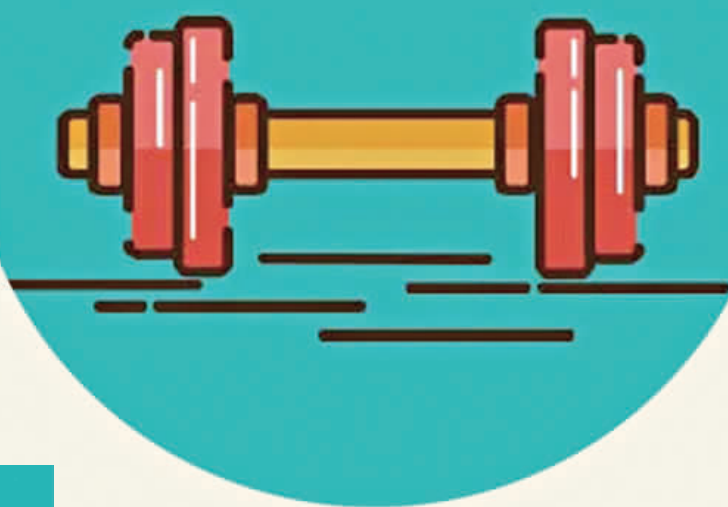


疫情期间， 各年龄段人士， 该如何居家锻炼？

(来源:人民日报)



更多疫情和动态防护
知识请关注掌上普陀



儿童青少年

运动量要适度，以中低强度为主，身体微微出汗为宜，运动后要注意保暖和休息

建议上午、下午和晚上各进行
⌚ 15-20分钟的居家健身

儿童

以灵敏、柔韧、协调和平衡练习为主

比如做一些听口令的动作，单脚站立、 抛球接球，还有钻“山洞”、推“小车”、跳格子、爬行等等

青少年

可加入速度、小力量（如自身体重），还有心肺耐力练习

- 如左右两点跑、振臂跳、原地踏步、开合跳、高抬腿、波比跳、仰卧踩单车等
- 有条件的可在家里进行小哑铃 或弹力带的练习
- 每个动作进行20-30秒，依据身体的素质进行2-4组

身体素质较好的和有良好体育锻炼习惯的成年人

可进行高强度间歇训练，能提高心肺功能和基本力量素质，同时还能在短时间内达到良好锻炼效果

- 比如可做一些原地跑、俯卧撑、开合跳、波比跳等
- 每个动作练习10-15次，进行2-4组

老年人及缺乏体育锻炼的成人

建议以功能性练习和柔韧、平衡素质提升的练习为主

- 针对肩、颈、腰、背这些关键部位的肌肉进行拉伸和转体类的练习，每组拉伸时间持续大概20-30秒，进行2-4组
- 还可以练习一些仰卧背桥、小燕飞等

其他疾病患者

不要完全卧床，在家里有限的空间尽量主动活动

- 能走至少可以采取踏步练习
- 能站就少坐
- 能坐就少躺
- 如果是躺着，也要争取多翻身

高血压、冠心病、糖尿病病人

- 保持日常常规活动量，可采取合适居家的方式变换过去的习惯方式
- 比如换成固定的踏车、室内慢跑或快走，练习太极拳和八段锦等
- 不主张突然增加运动量，容易造成运动过量及跌倒的危险

中风瘫痪患者

- 保持坐位，自己训练或者在家人辅助下从卧位到坐起、床边坐稳、从坐到站的练习，只要能站的话，争取每次站30分钟以上，不管是被动的站，别人扶着站还是自己站
- 在家训练走路时如无家人扶持，要保证好手的这一边有稳定的扶手或者有牢固的家具扶持，避免跌倒

疫情期间是否可通过大强度锻炼提高抵抗力？

- 居家健身不宜进行长时间大强度锻炼
- 强度过低，没有锻炼效果，但长时间大强度的运动，会导致身体机能失调，免疫功能下降，并且运动损伤风险增加

什么样的运动强度是适宜的？

- 运动后感觉轻度呼吸急促，周身微热，面色微红，内心感觉轻松愉快
- 虽然稍微感觉有点疲乏，但是经过休息以后可以消除，并且没有疼痛和麻木

来源:国家卫健委

治愈出院的新冠肺炎患者

轻症患者

可根据患者过去的运动习惯和爱好选择循序渐进的有氧训练，逐步恢复到发病前的活动能力

重症患者

做体能训练尤其是做有氧训练方案时，要特别细致制定运动处方，逐步增强运动强度和时长

- 一般有氧运动每周要训练3-5次，每次时间20-30分钟

• 如特别容易疲劳，要采取分段间歇性的运动形式，比如说可以从3-5分钟一小节开始，每天分3段进行，争取在第二周能够争取到每段10分钟以上

• 活动量的掌握，要注意活动中要有可以简单对话不中断，运动后没有明显的疲劳感，尤其是第二天没有疲劳感

注：重症患者符合出院标准以后，如果合并有高血压、冠心病、糖尿病等疾病的，还要和相关专科大夫合作设计个性化的康复方案，包括呼吸功能训练和体能训练