

# 如何运动不伤身

南汇新城镇社区卫生服务中心  
蔡美华

Decorative white lines consisting of several parallel diagonal strokes in the bottom right corner of the slide.

# 科学健身的特点

- 广泛性
- 可及性
- 推广性



# 运动的分类

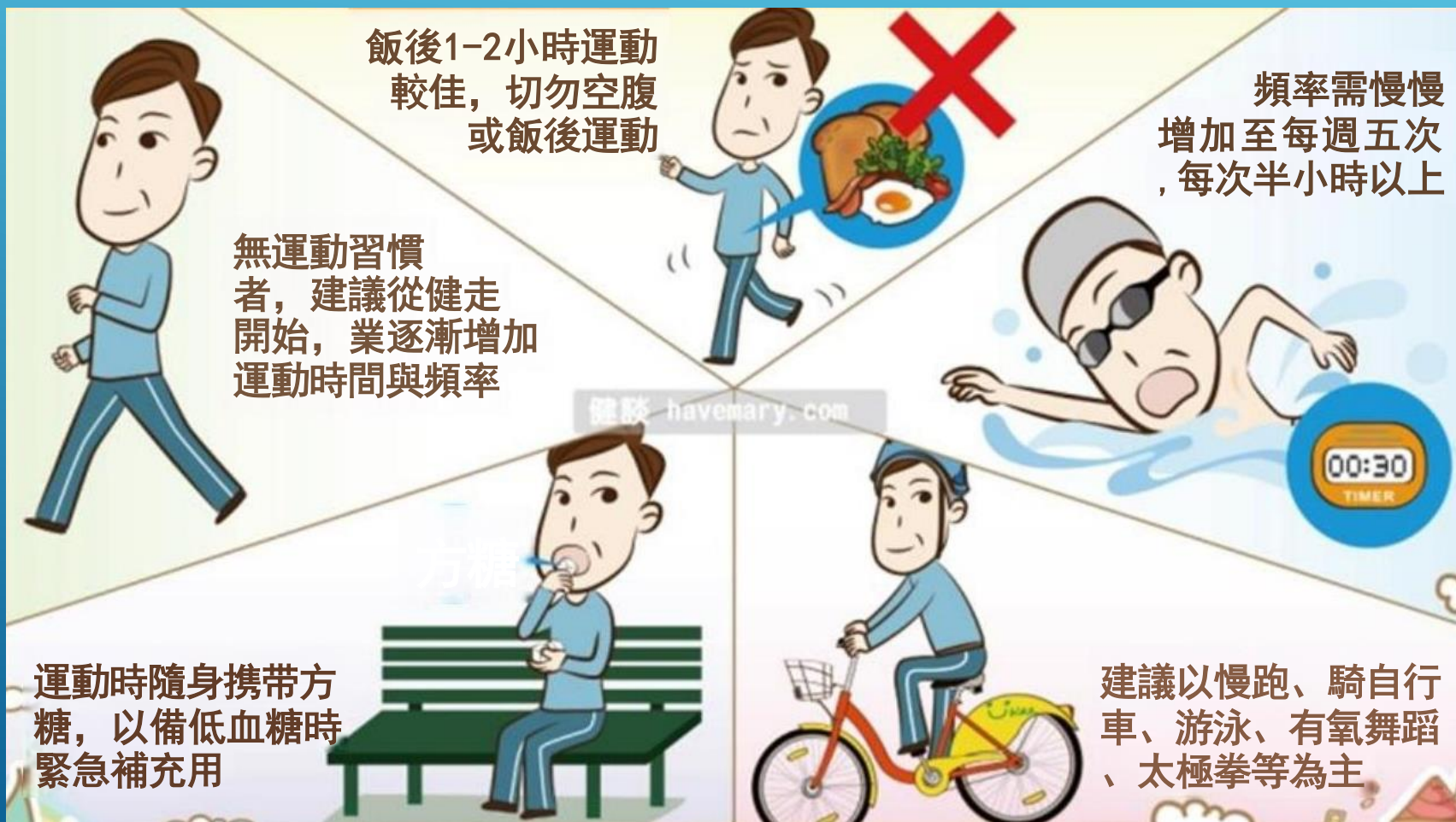
- 有氧运动(耐力运动)
- 无氧运动(力量运动或抗阻运动)
- 屈曲和伸展运动(拉伸运动)



# 常见运动的选择



# 科学运动时间窗



# 科学运动的有效性

有氧运动接近而不超过


“**靶 心 率**”

靶心率=170 - 年龄


如果你60岁 靶心率就是

$170 - 60 = 110$  (次/分)

# 如何科学健身不伤身


- 正确的自我评估
  - 选择合适的运动类型
  - 综合训练替代单一训练
  - 注意运动损伤的发生
- 

# 运动中的小误区

- 吼叫功
  - 拍打功
  - 撞击功
  - 倒走功
  - 爬行功
  - 抽打功
- 



# 特殊人群的运动

- 高血压人群
  - 糖尿病人群
  - 慢阻肺人群
  - 冠心病人群
  - 脑卒中人群
  - 孕婴童人群
- 

# 高血压人群的运动

- 确定血压的波动情况
- 抗阻训练合理分配
- 注意血压监测
- 避免强度过大的运动



# 糖尿病人群的运动

- 了解疾病的特点
- 避免低血糖反应
- 力量训练改变胰岛素抵抗的发生
- 注意水分的补充



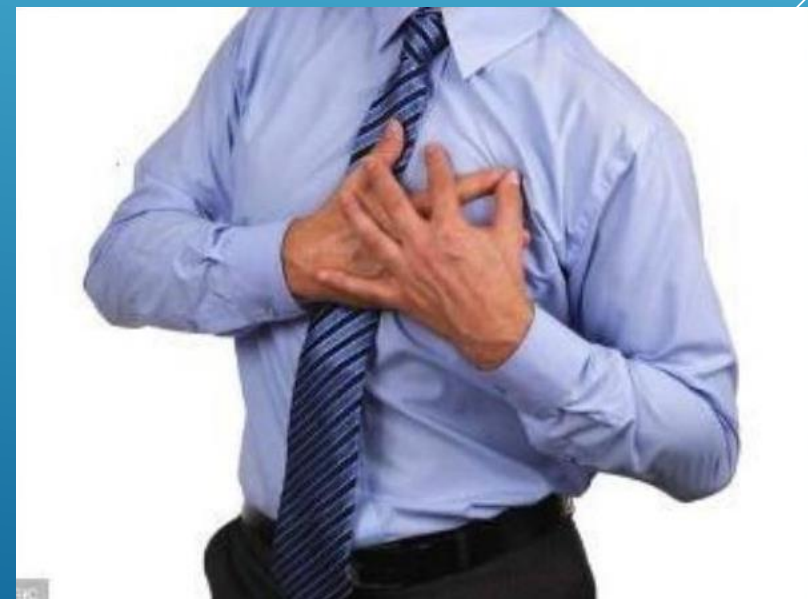
# 慢阻肺人群的运动

- COPD的特点
- 呼吸运动的训练改善肺通气提高生活质量
- 避免运动诱发肺部过敏或感染



# 冠心病人群的运动

- 评估心功能等级
- 劳逸结合，避免久坐
- 避免诱发心绞痛



# 脑卒中人群的运动

- 提高生活自理能力
- 肢体康复训练
- 精细化训练和综合训练相结合
- 情感的互动



# 孕婴童人群的运动

- 减少运动意外事件的发生
- 注意热量的补充



# 弹力带的优缺点

- 携带方便，价格便宜
- 运动不受场地环境限制
- 对于运动初学者适用
- 阻力逐渐增加，提高肌肉耐受力
- 对于肌肉爆发力训练效果差

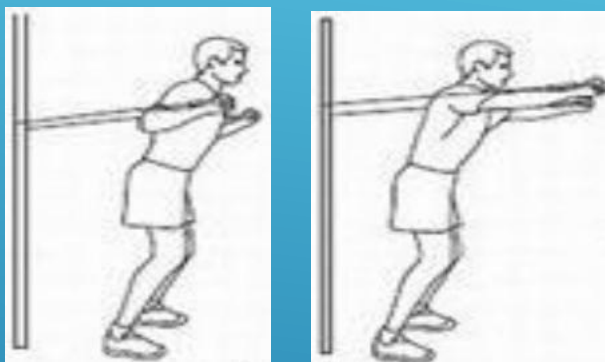




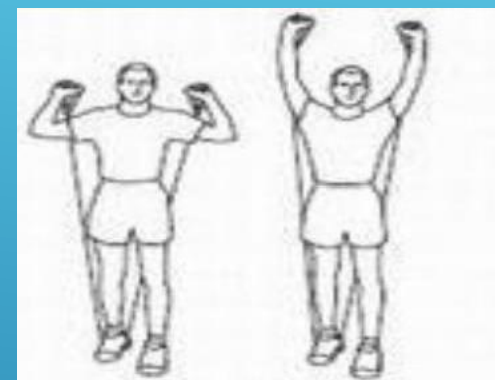
# 弹力带的训练



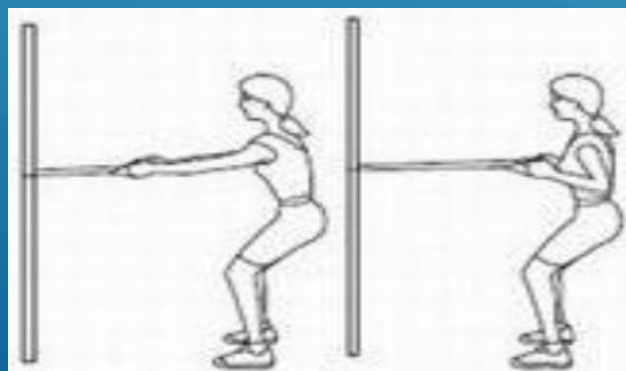
Biceps Curl  
屈 臂



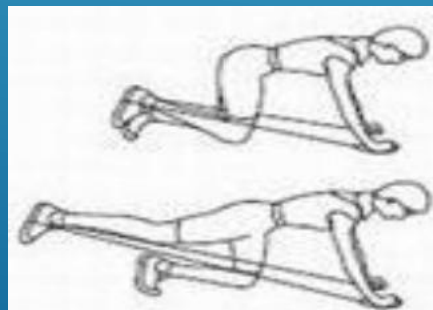
Chest Press  
胸 部



Shoulder Press  
肩 部



Lat Row  
背 部



Butt Buster  
提 臀



Squat  
深 蹲

谢谢各位

