

如何运动不伤身

豫园街道社区卫生服务中心

魏黎

自我介绍



运动的意义

- 健康
- 健美
- 交友
- 学习
- 享受
- 生活



科学健身的特点

- 广泛性
- 可及性
- 推广性



运动的分类

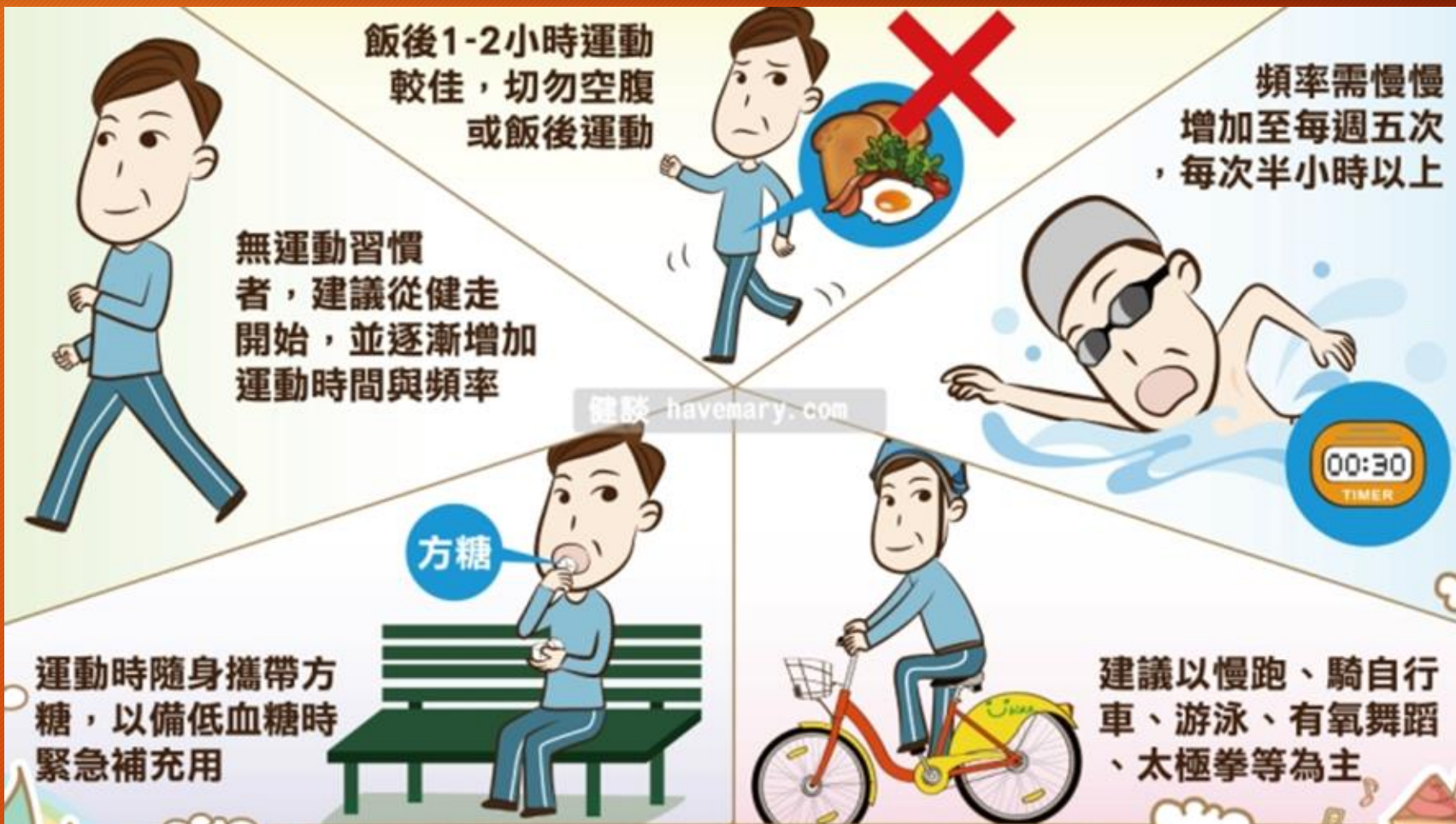
- 有氧运动（耐力运动）
- 无氧运动（力量运动或抗阻运动）
- 屈曲和伸展运动（拉伸运动）



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 = $170 - \text{年龄}$

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
- 孕幼童人群

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



孕幼童人群的运动

- 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

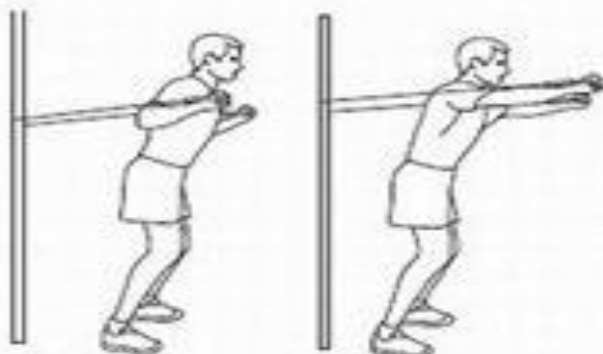
- 携带方便，价格便宜
- 运动不受场地环境限制
- 对于运动初学者适用
- 阻力逐渐增加，提高肌肉耐受力
- 对于肌肉爆发力训练效果差



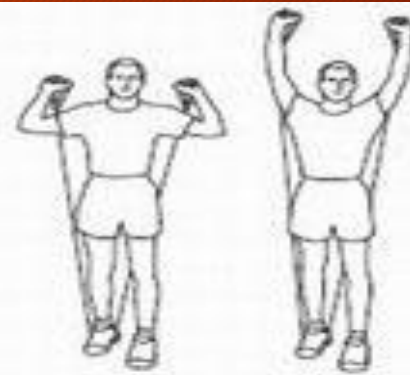
弹力带的训练



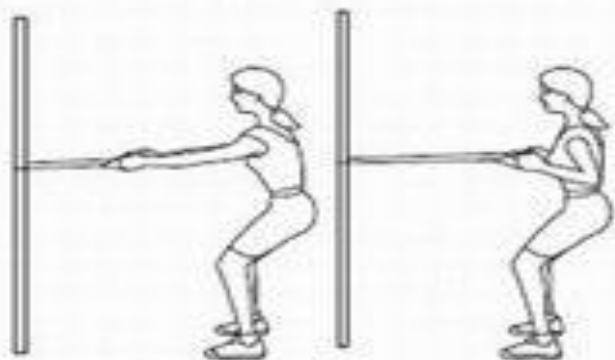
Bicep Curl
屈臂



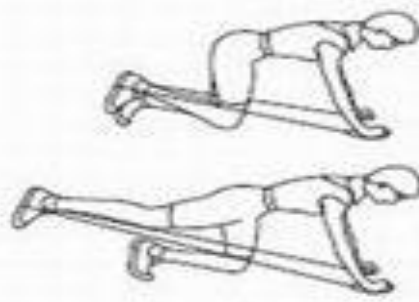
Chest Press
胸部



Shoulder Press
肩部



Lat Row
背部



Butt Buster
提臀



Squat
深蹲

解疑答惑

