

循序渐进恢复运动,密切关注心率变化

送你一份阳康运动指南 假期里跟着小时新闻一起练

本报记者 李文瑶

今年春节,相比烦恼“每逢佳节胖三斤”,更多人在经历新冠感染之后,开始认识到运动和增强自身抵抗力的重要性。“阳康”后该如何循序渐进进行体育锻炼?运动过程中又有哪些注意事项?

对此,记者请国家级社会体育指导员、浙江省社会体育指导员协会培训师许鑫华为大家制定了运动恢复的六个阶段,小伙伴可以自我评估,对照训练,适量运动。

同时,春节期间,钱江晚报·小时新闻还将联合浙报健身房推出居家健身系列视频,内容涵盖拉伸、力量训练等。无论你是担心假期长胖、身材走样的健身小白,还是渴望早日动起来的运动爱好者,都可以跟着这套健身视频线上开练,强健体魄。

运动恢复分为六个阶段 循序渐进是关键

虽然如今大部分人已经“阳康”,但考虑到春节期间有复阳的可能,所以许教练根据感染新冠的时间线,将恢复运动分为6个阶段,每个阶段适宜运动的类型、运动时间都呈阶梯式递增,循序渐进,帮助运动小白和运动爱好者回归到日常体育锻炼中。

阶段一(确诊阳性的10天内):不要做任何运动。好好休息,好好吃饭,多喝水,多补充VC。

阶段二(转阴后开始运动的2-4天):轻度运动,如散步、遛弯等。心率保持在正常安静心率上下,建议时长在15分钟左右。

阶段三(4-5天):适度运动,可尝试简易舒缓瑜伽,拉伸等,比如肩颈拉伸、腰背部拉伸等,运动强度不超过最大心率的50%,建议时间在20分钟左右。

阶段四(5-6天):低/中强度运动,如快走、垫上普拉提等,心率保持在最大心率的40-55%左右,运动时间不超过30分钟。

阶段五(7-12天):中高强度运动,可以开始慢跑、居家自重力量训练(核心、臀腿等)、普拉提、瑜伽等,心率不超过最大心率的70%,运动时间不超过45分钟。

阶段六(恢复正常训练):根据个人体质状况和新冠前运动水平,开展科学规律性的运动计划,也可寻找专业人士帮助,运动时长不超过60分钟。

怎样判断运动是否适量? 关注心率,注意呼吸

“阳康”过后,想逐步恢复运动,可以从哪些方面入手?

在运动项目的选择和运动过程中,应该遵循循序渐进的原则:运动项目由易到难,例如由自重居家力量训练到器械训练,由徒手力量训练到负重力量训练,由垫上普拉提到器械普拉提等。

许教练建议,一般可以从低强度的运动开始,比如,室外的散步、快走、骑车,室内的简易拉伸、垫上普拉提,健身操等。

运动过程中,小伙伴要及时感受自身状态。“阳康”后切忌猛练,饮食方面也要多补充营养恢复元气,尽量少熬夜。

那在进行体育锻炼时,有哪些注意事项呢?

“当出现头晕恶心、心率上升很快、呼吸急促,并且心脏附近伴有不适感时,就要停止运动。”同时,当身体出现非运动后肌肉酸痛带来的疼痛感,并随之越来越强烈时,也要立即停止运动。

而在运动频率和运动时间上,也应酌情递增,从一周一次变成一周两次,甚至是一周三次,单次时间可由20分钟慢慢过渡到30分钟、40分钟等。

许教练表示,如果空间受限、手边没有工具,其实一些徒手拉伸动作,也能放松肌肉,舒展筋骨。“像拉伸胸椎的婴儿式、拉伸肩颈的坐姿侧屈、拉伸背部的站姿弓背,都很不错。假期居家也不能长时间久坐或是躺着,适当走动都有事半功倍的效果。”

春节期间,钱江晚报·小时新闻还将联合浙报健身房推出居家健身系列视频,内容涵盖基础的拉伸、热身动作和上肢、腰腹、臀腿的力量训练。通过文字、视频的方式,让你利用身边道具就能动起来,过一个健康科学的运动年。



肩颈拉伸



坐姿侧屈

运动 Tips:

运动强度的区分

低强度,心率在最大心率的40~55%左右可判断为低强度。

心率在最大心率的55~75之间可称为中等强度。

心率在最大心率的75%以上,可称为高强度。

(最大心率=220-年龄)

户外运动注意事项:

- 1、选择人少、空旷的地方,可以带一件外套,及时增减衣物,做好防护。
- 2、冬季运动前记得热身,到身体微微发热时为宜。
- 3、运动过程中,一定要从小强度开始,循序渐进,更多地关注自己的运动心率、呼吸频率和本体感受。如果条件允许,请在专业人士指导下进行运动。

RPE	主观运动感觉	对应参考心率
6	安静、不费力	静息心率
7	极其轻松	70
8	很轻松	80
9	轻松	90
10	轻松	110
11	轻松	110
12	轻松吃力	120
13	轻松吃力	130
14	轻松吃力	130
15	吃力	150
16	吃力	150
17	中等吃力	170
18	中等吃力	170
19	极其吃力	195
20	精疲力竭	最大心率

运动强度主观感受对照表

E6

贵

价

版

生

贵

生

国

丰

材

健康心



扫一扫
更多居家健身视频
尽在小时新闻