

河南大学防控新型冠状病毒疫情 科学健身倡议书

河南大学体育运动委员会



全校教职工生：

为积极响应国家体育总局 2020 年 1 月 30 日关于科学健身预防疫情的号召,贯彻落实《河南大学关于做好新型冠状病毒感染的肺炎疫情防控工作的紧急通知》《河南大学新型冠状病毒感染肺炎疫情防控工作应急预案》等文件精神要求,通过科学健身切实增强全校教职工生的体质健康水平和免疫力,减压力降焦虑,校体育运动委员会特委托体育学院成立专家组,就我校教职工生疫情期间居家科学健身发出倡议,并提供相关科学健身方案。

一、树立正确的科学体育锻炼理念,了解科学健身的机理与常识

对付病毒的最好办法就是做好预防和提高我们自身的机体免疫力。在这个特殊时期,为防控新型冠状病毒感染的肺炎疫情蔓延,自行居家隔离成为每个人预防病毒侵入的有效方法。因此,在无特殊情况下闭门不出,整日卧沙发、长时间刷手机等成了疫情期间大多数人的主要生活方式,运动量也随之减少,不但体重会增加,还可能造成免疫力下降。

“久坐少动不可取”! 减少外出不是减少运动!面对疫情,预防病毒感染,除了讲卫生、勤洗手、多通风、少串门、到公共场所戴口罩之外,还需要加强健身锻炼,增强自身免疫力。因此在居家期间,大家一定要适当安排一些室内运动。首先,多做有氧运动能更好的增强心肺功能和提高免疫力,运动以中等强度为主,强度不够则很难提高免疫力;其次,做一定强度的力量训练能激活肌肉,提高静息代谢能力,以控制体重;此外,科学的运动锻炼不仅可以诱导积极的生理作用,激活并提高机体的免疫力,也可以减压力降焦虑。因此,希望教职工生可以通过进行有效的居家运动来增强自身的体质,达到防疫控疫的目的。

二、防控疫情期间居家科学体育锻炼建议

(一) 有氧运动量选择建议

居家运动的首选应该是有氧运动。

世界卫生组织推荐的运动量，对成年人和老年人的要求是每周至少 150 分钟中等强度的有氧运动；150 分钟有氧运动可以分布在每周的 5~7 天内，累计达到每周总运动量标准。教职工居家期间需合理规划运动量，科学安排运动量，努力驾驭运动量。具体的运动量要求建议如下：

1. 对于儿童和青少年，每天累计至少 1 小时中等强度及以上的运动；

2. 成年人每周至少 150 分钟中等强度有氧运动。在每天正式开始中等强度有氧运动前，要做 5-10 分钟左右的热身活动，然后进行 30-40 分钟的中等强度有氧运动，运动后再做 5 分钟左右的放松活动；

3. 老年人量力而行。老年人可以分段完成，如先做 10 分钟运动，休息后再继续完成，保持适当的身体活动水平。

4. 特殊人群（如婴幼儿、孕妇、慢病患者、残疾人等）应当在医生和运动专业人士的指导下进行运动。

有氧运动量的衡量：美国运动科学院院士、美国伊利诺伊大学终身教授、我校合作教授朱为模院士指出，有氧运动是指较长时间(最好 10 分钟以上)、全身肌肉参与、心跳加快(心率在最高心率的 60%-79%之间)且微微出汗的运动。例如：跑步机上快走、慢跑，或家庭功率自行车骑行、打羽毛球、乒乓球等；每天运动 30-60 分钟，每周至少 5 天。

国际上比较权威的锻炼心率是 Fox 提出的最大运动心率与最小运动心率，其计算公式为：最大运动心率=(220-当前年龄)×0.8；最小运动心率=(220-当前年龄)×0.6。如：一位 50 岁的教工，其在进行中等强度的有氧运动健身中，其运动时的最大心率为：(220-50)×0.8=136，最小心率为：(220-50)×0.6=102，即其应在心率 102 次/分钟~136 次/分钟的运动强度进行锻炼，才更符合中等强度的有氧健身要求。

(二) 运动方式选择建议

1. 选择自己喜好并且简单易行的室内运动方式（见后面附录推荐运动与相关视频）；

2. 选择自己可以长期坚持的运动方式；

3. 选择具有一定时限要求和一定量的运动方式。

三、居家科学体育锻炼注意事项

1. 锻炼前应做好充分的准备活动

准备活动不但能使基础体温升高，肌肉深部的血液循环增加，肌肉的应激性提高和关节柔韧性增强等，也能减少锻炼前的紧张感和压力，在很大程度上预防损伤的发生。

2. 锻炼后做好放松活动

根据不同的运动项目进行针对性的放松，可以防止锻炼后出现的肌肉酸痛，有助于解除精神压力。

3. 注意自我保护

在锻炼过程中密切注意自己的身体反应，出现不适不要大意，要及时终止运动并进行医学检查。

4. 加强易损部位的训练

加强易损部位和针对较弱部位的训练，提高它们的功能和踝关节肌肉的力量，增强肌肉对关节的支持力。

5. 使用必要的运动护具

在许多运动中，运动护具极大的防止了很多严重的运动伤害的发生。另外，一双合适的运动鞋及相应适合自己的运动装备（如球拍等）也可明显降低运动损伤。

6. 补充电解质

运动时会大量出汗，许多电解质成分也会随汗液排出，教职工生要及时补充这些流失的电解质。运动后该喝水或运动饮料，关键取决于“运动强度”，如果运动不剧烈，出汗少，多喝水就行；若进行较剧烈运动，体内水分和电解质的流失量较大，可以喝淡盐水，有条件者可以直接饮用运动饮料。

在防控疫情的特殊时期，校体委提议：每天上午 10:00—10:30，下午 3:30—4:00 为全校教职工生的统一活动时间，全校各单位要通过单位网站、微信群等自媒体号召本单位教职工生在家或在合适地方，加强科学锻炼。

倡议全校教职工生，要从我做起，要以积极乐观向上的态度面对疫情，倡导健康生活方式，践行科学健身理念，加强科学锻炼，增强自身机体免疫力，为打赢疫情防控阻击战贡献力量！

河南大学体育运动委员会

2020年2月3日

附件：推荐的运动健身方案及相关视频

本部分内容主要是根据居家的特殊环境，筛选的目前比较适合教职工生在家锻炼的运动方法，这些方法都是公开传播或公认的具有较好锻炼效果的设计方案，所有版权都属于原有创编者，在此仅为推荐教职工生个人使用，不做它用。

第一部分 新创编的《抗疫健身操》

急教职工生居家抗疫之所需，美国运动科学院院士、伊利诺伊大学博士生导师、河南大学体育学院讲座教授朱为模先生领衔中美科研团队在前期研发的“有氧操”的基础上，研发了一套在家就可以练习的《抗疫健身操》。

这套《抗疫健身操》分为四个部分，包括：热身、动态拉伸、高强度间歇训练（HITT）和放松（含静态拉伸）。短短 10 分钟的训练就可以达到 60 分钟有氧和无氧交叉训练的良好效果，激活你的免疫力！



请点击本视频学习《抗疫健身操》：

视频网址：<https://v.qq.com/x/page/f3059x21gu2.html>

第三部分 国家体育总局标准《八段锦》(口令版)

八段锦是我国古代流传下来的一套效果很好的医疗保健体操，它动作简单易行，功效显著。为了进一步确保其科学性，国家体育总局于2001年专门成立了《八段锦》改编科研小组，以传统八段锦为依据，本着去伪存真，去粗取精，推陈出新的原则，对传统八段锦重新加以编创。该套新编《八段锦》引入了现代生命科学、医学、人体形态学等学科的知识，使健身气功八段锦的编创被赋予了理性和科学的新内涵。

本套八段锦老少皆宜，有病治病，无病强身。尤其对中老年人、体弱多病者、病后正在康复的人员，更具功效。



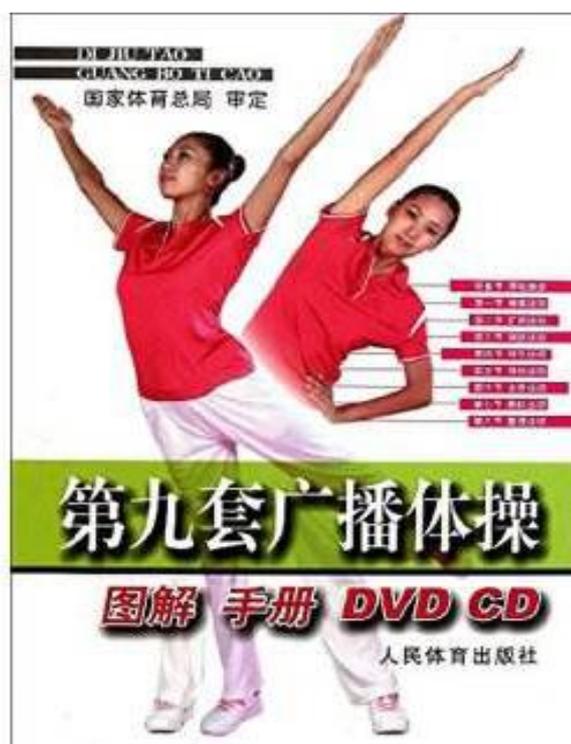
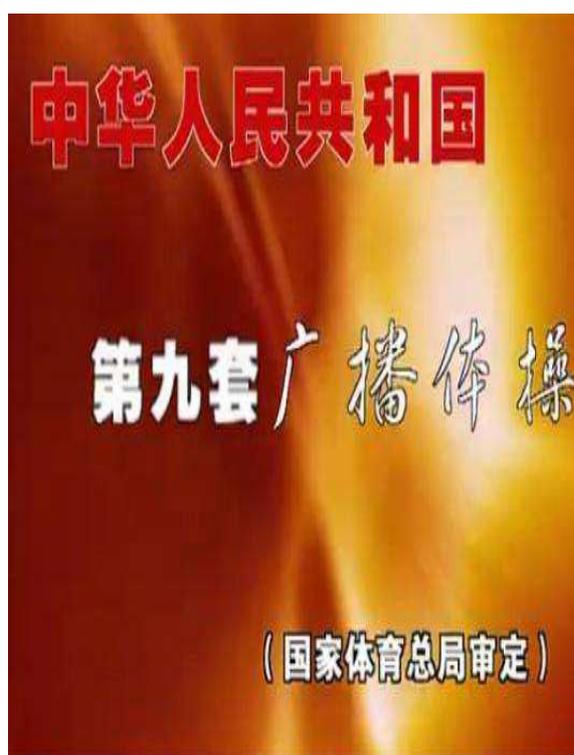
请点击视频学习国家体育总局标准《八段锦》，

视频网址: <http://campaign.tudou.com/v/XMzQ5NTM2Mzk2OA==>

第四部分 中华人民共和国《第九套广播体操》

2011年，国家体育总局正式发布了《第九套广播体操》，是目前国家推行的最新、最科学的广播体操。

本套操由8节徒手体操组成，共计4分45秒。它以“科学简便、普及实用、因地制宜、健身趣味”为原则，在保持传统广播体操特点的同时，引入了武术、踢毽、游泳、保龄球及现代舞等时尚运动的基本动作，突出了“健康、欢乐、时代”的风格。广播体操对锻炼者会产生中等强度的运动刺激，对提高机体各关节的灵敏性，增强大肌肉群力量，促进循环系统、呼吸系统和精神传导系统功能改善具有积极的作用。

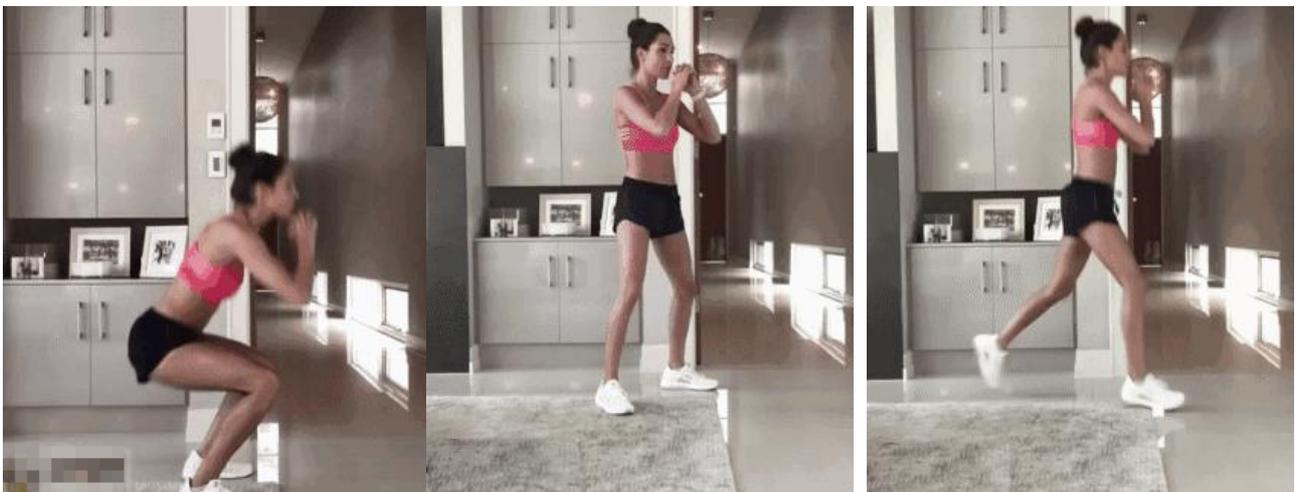


请点击视频学习中华人民共和国《第九套广播体操》，

视频网址：https://www.iqiyi.com/w_19rrddnzdl.html

第五部分 七分钟家庭健身操

对于有一定运动基础的人群，我们为大家介绍一项来自澳大利亚的健身博主 Kayla Itsines 编制的“7 分钟家庭健身法”。这套健身法共有五个简单的动作组成，训练部位涉及到了手臂、腹部、腿部、臀部等，对塑造形体，增加力量及提高心肺功能有显著功效。这套健身法对场地要求比较简单，在室内 1 平方米左右的空间都可以练习，极其简便易行。



1. 原地深蹲跳 4组*15次/组

2. 深蹲 4组*15次/组

3. 箭步跳 4组*15次/组



4. 后箭步+提膝 4组*15次/组

5. 底部深蹲 4组*15次/组

链接: http://www.sohu.com/a/220680802_482837

第六部分 居家体育游戏

(主要针对青年学生或有孩子的教职工)

第1项：体能 —— “石头、剪子、布”游戏

游戏目的：活动以发展上、下肌肉群的力量为主，同时增强练习者之间感情。

游戏方式：在家中空旷的地方开展活动，家长和孩子（或两个同学）面对面相距30公分，俯撑在地面，听令开始后，两人用一只胳膊撑地，另一只手做“石头、剪子、布”，输者做俯卧撑一次；然后再换一侧手做游戏。此游戏主要发展学生或孩子的上肢力量。



第2项：萝卜蹲

游戏目的：活动以发展下肢肌肉力量，锻炼集中注意力和快速反应。

游戏方式：① 参加游戏的家庭成员一字排开或围成圆圈，每人用不同的颜色命名。比如5个人，分别命名为：黄萝卜，白萝卜，绿萝卜，青萝卜，红萝卜。② 黑白配或者石头剪刀布决定从谁开始，开始者双臂平举，边做蹲起动作的同时边说“X萝卜蹲，X萝卜蹲，X萝卜蹲完Y萝卜蹲”；说完的同时用手指相应的萝卜成员。接下来绿萝卜成员开始按照上述步骤进行蹲起和喊口号，然后指定下一个做蹲起的萝卜成员。每当有成员犯错误时被淘汰。如此循环，直到场上还剩下最后一个成员没被淘汰的为胜利者。



第 3 项：跑 —— 协作原地高抬腿跑

游戏目的：活动以发展下肢肌肉群的力量和蹬撑能力为主，增强身体协调性和关节柔韧性，同时提升练习者协同能力。

游戏方式：在家中穿上已经擦洗干净的运动鞋，家长和孩子面对面相距 50 公分站在空地上，提踵，两臂屈肘于头前，上臂和前臂成 90 度，掌心向前，听口令两人同时开始原地高抬腿跑，同时两人两手做恰似上下擦玻璃的动作。动作要做到上体正直，两人两臂上下协调一致，大腿积极向前上摆到水平，身体不后仰，重心上下移动不宜过大。



第 4 项：莲花开 —— 三人协作半仰卧起坐

游戏目的：活动以发展腰腹肌力量为主，同时提升亲子互助能力。

游戏方式：选择在家中的空地上，三人屈膝围坐在一个圆上，并互相手拉着手，当听到“莲花”的口令后，三人同时向圆心俯身，当听到“开”的口令后，三人同时向后仰身，以完全拉直孩子的手臂为宜。游戏中，注意兼顾孩子上肢力量，切不可动作过大，拉伤孩子手臂，特别是小学低年级学生。中学生则可以和父母一起 PK。



第 5 项：跳跃 —— 影子十字象限跳

游戏目的：活动以发展跳跃能力和身体协调性、灵敏性为主，同时增进亲子协调配合能力。

游戏方式：在家中空旷的地方开展活动，用几条绳子或者布条等工具，在地面上设置出前后两个十字格，每个十字格里标记“1，2，3，4”四个方格。家长站在前面的十字格里，孩子站在后面的十字格里，孩子跟随家长一起跳格子，家长跳到哪个号码的格子里，孩子立刻跟随跳进去，既锻炼孩子的跳跃能力又发展孩子的快速反应能力。



第 6 项：投掷 —— 趣味保龄球

游戏目的：活动以发展上肢肌肉群和协调能力为主，同时培养永不服输的优秀品质。

游戏方式：在家中空旷的地方开展活动，在空地上按照打保龄球的方式摆放矿泉水瓶若干，作为投掷所需的目标物。练习者距离瓶子 5 米处，手持保龄球（可用胶带纸缠绕的柚子、橙子或者其它水果代替），完成亲子投掷保龄球游戏，比一比，赛一赛，看谁击倒的瓶子多。

