# 科學居家運動指南（收藏就等於做了

果殼

## 科學居家運動指南（收藏就等於做了

原創 代天醫 果殼

一整天都在家裡，少了上下班路上的步行，不再逛超市買東西，工作和生活的區域也合二為一，你的運動量很可能會急劇下降。

**短時間不運動讓人更容易睏倦、長胖、工作效率降低、出現抑鬱或焦慮**，運動量長期不足還會升高患心血管病、惡性腫瘤等疾病的風險。

如果你一時不能出門，沒法到戶外運動也去不了健身房、運動館，在家也可以用一些簡單的運動來幫助保持身體和心理的健康。

無論是完全不運動的久坐人群，還是規律訓練的運動達人，都可以從下面的練習中找到適合自己的。

### 運動多少最好？

至於最有利身心健康的運動量，對於健康成年人來說，理想情況是能達到**每週累計至少150分鐘中等強度有氧運動（或高強度75分鐘以上），以及至少兩次力量練習。**

有氧運動：可連續做3分鐘以上，感覺喘和心跳快

力量練習：只能持續幾秒至2分鐘，感覺肌肉痠痛

當然，這是理想情況，可能需要從每次活動10分鐘開始，經過一段時間逐漸加量才能達到，並且需要足夠的營養和休息來支援。不過沒關係，下面的居家運動包含了從簡單到困難的各種類型。

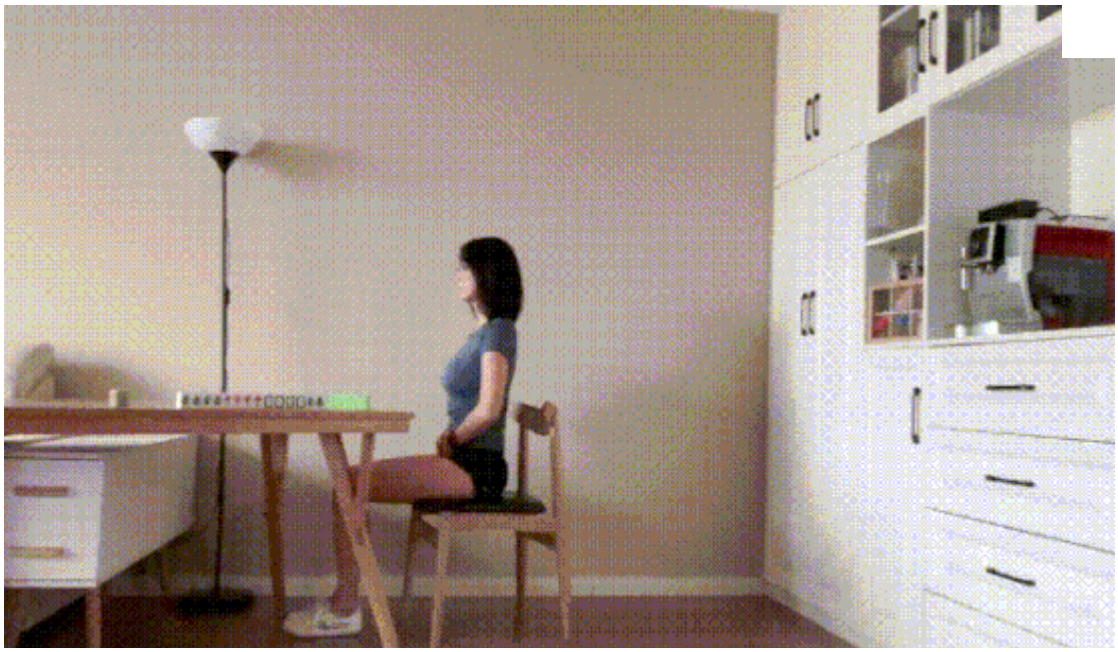
| 強度 | 呼吸 | 心率 | 常見運動 |
| --- | --- | --- | --- |
| 低強度 | 可以唱歌 | 最大心率的50%~60% | 散步 |
| 中等強度 | 只能說短句子 | 最大心率的60%~85% | 快走、慢跑<br>慢節奏健身操 |
| 高強度 | 不能交談 | 最大心率的85%以上 | 快跑<br>快節奏健身操 |

有氧運動強度判斷方式。每個人身體情況差異大，用心率和呼吸判斷更準確，運動項目僅為參考；最大心率（次/分）≈ 220 − 年齡（歲）｜作者供表

只想辦公時活動一下」

對於平時完全不運動、居家辦公時都不願離開椅子的人來說，下面的練習很有用，幫助你原地恢復狀態。

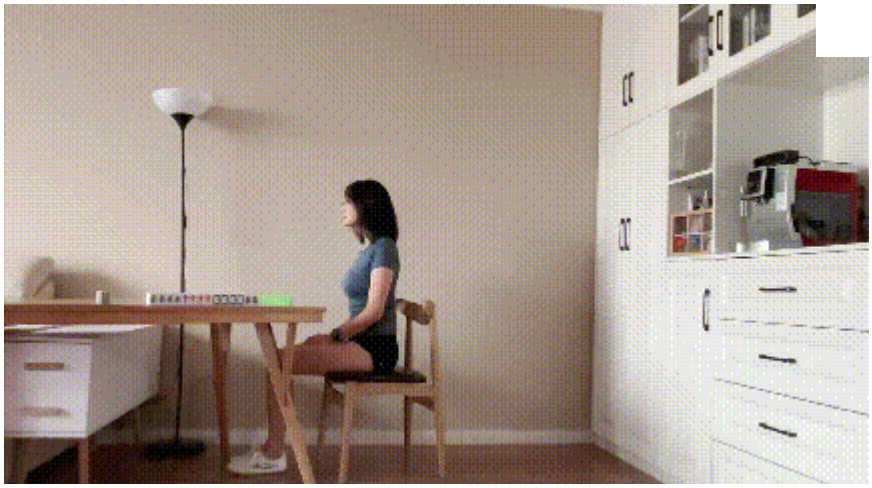
暫時關閉電腦螢幕、放下手機，**我們先用呼吸調整來讓身體放鬆下來。**在椅子上坐直後閉眼，雙手放在肚臍下方，用鼻子緩緩吸氣感受腹部隆起、前頂雙手，然後用嘴呼氣想像肚臍向後背貼近。緩慢呼吸五次，再睜眼開始下面的動作。



後縮下巴並挺直腰背，想像頭頂靠近天花板，吸氣時盡力鼓起肚子，而不是聳肩、上抬胸廓。

第一項是**頸部活動**，包括後縮下巴調正姿勢、前屈、後伸和側屈，以下所有動作都需要緩慢進行，不能猛然甩頭，拉伸至有牽拉感覺後停下保持5~10秒，再慢慢歸位，每個動作可以重複3~5次。

以下動作適用於健康人，有相關病史或頭暈、動作涉及部位疼痛、麻木等不適者，請在徵得醫生同意後鍛鍊；練習中出現不適請及時停止。



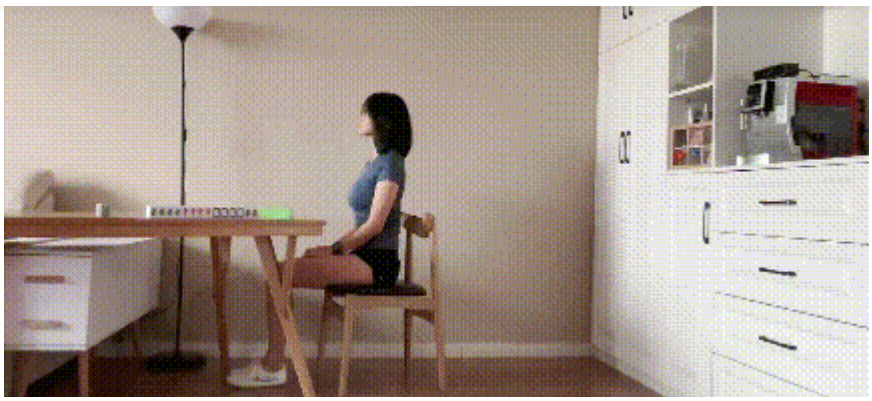
1. 後縮下巴並維持3秒，然後頸椎由上至下逐節彎曲，低頭看向胸部，不要向前伸頭；

2. 後仰時頸椎由下至上逐節伸展，用腦後靠近背部；

3. 目視前方，右手拉椅子固定右肩，向左側屈頸部，之後換另一側

（動圖為2~3倍速，練習時減慢速度）。

接下來是**肩背部**，用電腦或手機時不自覺的聳肩會影響這裡，拉伸可以幫助放鬆肩部周圍緊張的組織。



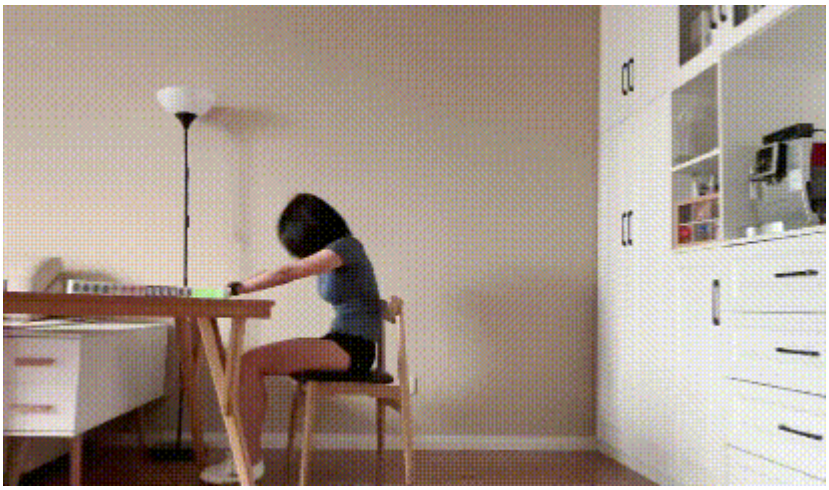
1. 右手觸右肩，儘量讓大臂垂直地面，頭稍向左轉並低頭，換另一側；

2. 雙手相握從胸前舉至頭頂並儘量向上伸展；

3. 雙手在身後相握，肘部貼近，手儘量向後向下伸展（全程軀幹直立，不過度挺腰）。

每天都坐很久，也許你還彎著腰、翹著二郎腿，這些都會導致腰背酸澀僵硬。此時，拉伸活動身體，並喚醒負責穩定的肌肉可以幫助你恢復狀態。

先用下圖動作從各個方向**活動脊柱和周圍組織，並拉伸因久坐而緊張的身體前側。**嘗試之前一定保證椅子穩定，做動作時椅子和鞋底不會在地面滑動，以免受傷。

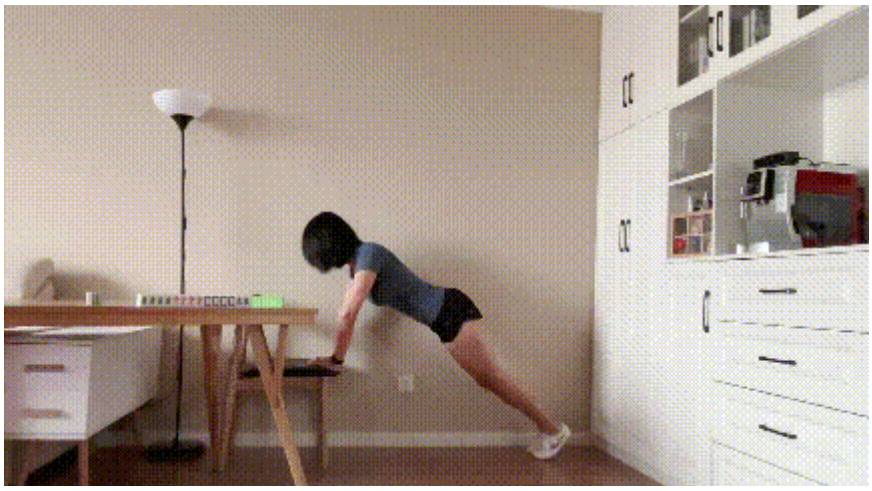


2. 背部用力伸展整個脊柱；

3. 右手抵住左膝保持下半身不動，左手指向後方，換另一側；

4. 右側臀腿坐在椅子上，左腳後撤點地讓左側大腿基本垂直地面，收緊腰腹和右側臀部，感受左大腿根前方的牽拉（後移左腳可加強），換另一側。

上面動作打開身體後，接下來的動作可以**喚醒穩定身體的肌肉，減輕腰部負擔**，讓你重新坐下時感覺輕鬆一些。



1. 雙手撐椅子肘微屈，頭、軀幹與腿呈一條直線，收緊腰腹，慢慢抬起一側腳並儘量保持身體其餘部位穩定，緩慢放下後換另一側，單側重複5~10次；

2. 背對軟質椅子蹲下，將肩胛骨下緣對齊椅子邊緣靠穩，雙腳踩穩地面，收緊腰腹，臀部發力頂起身體，使軀幹與大腿在一條直線上，小腿基本垂直大腿，重複10~15次。

以上是不想離開座椅時的簡單活動，可幫助減輕久坐帶來的肩酸腰痛，如果能逐漸增加全面且有強度的運動，運動效果會更好。

「經常運動，

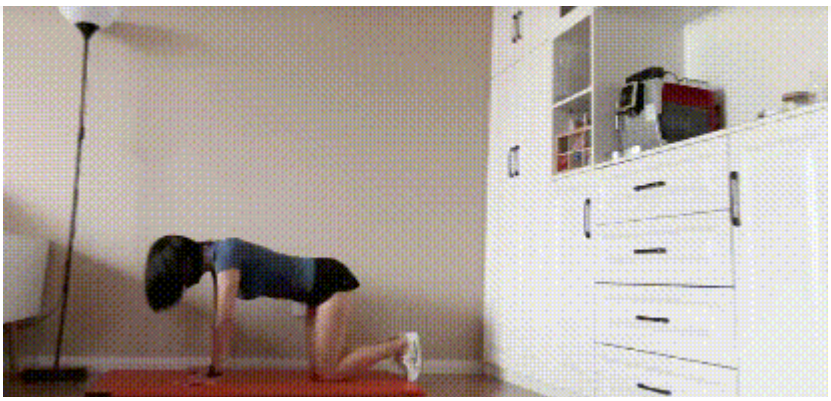
但不舉鐵」

如果有平時常做的項目，你也許可以在家繼續做，或者換成類似的動作。

家裡有單車、跑步機、橢圓儀或劃船機的話，用這些替換平時的戶外有氧運動就很簡單。即使平時不運動，也可以從每次做10分鐘開始嘗試。在不打擾鄰居的情況下，跳繩、原地顛球或者對牆打乒乓球也是不錯的運動方式。

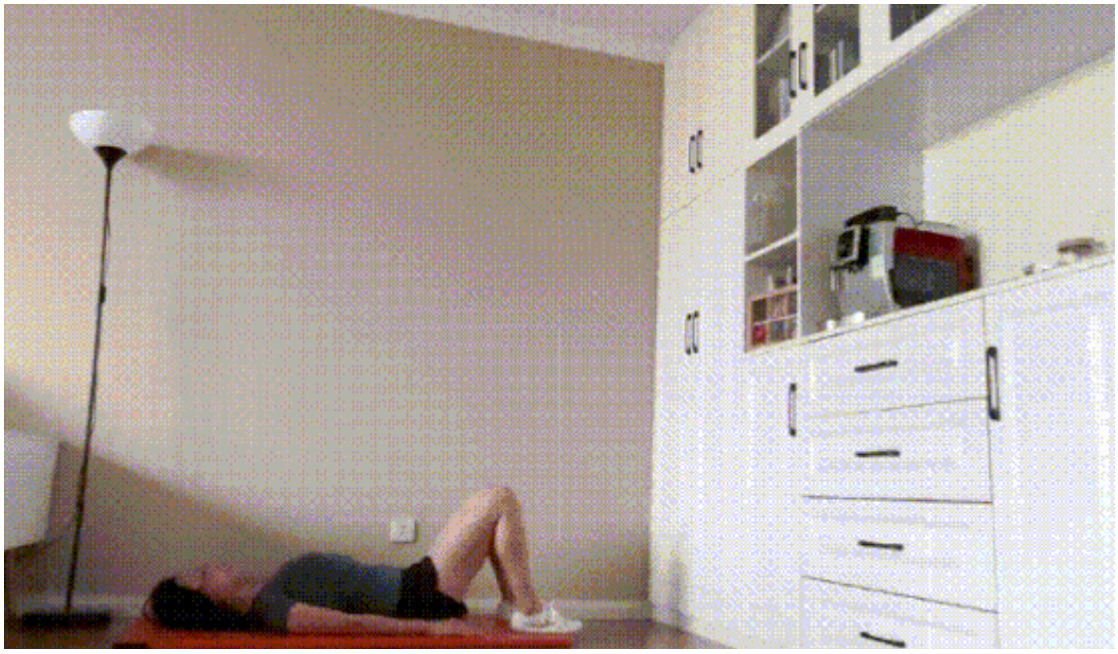
**要是家裡什麼器械都沒有，你可以嘗試下面的練習。**按順序完成5個動作，每個重複10~15次，做完一輪可再次從頭開始。你可以連續做完一整輪，休息1~2分鐘再開始下一輪；也可以在完成每個動作後都休息0.5~1分鐘。

**第一個動作使你的身體更加穩定**，讓接下來的動作更安全和高效。用雙手、雙膝和雙前腳掌支撐身體，慢慢向遠方前伸左手並後蹬右腳，再緩緩放下，過程中保證軀幹沒有明顯移動和扭轉，換另一側重複動作為完成一個（難以保持平衡可改為雙手撐地，每次只抬起一側腿）。



支撐時肘部微屈，手臂、大腿和足底基本垂直地面，雙手距離同肩寬，雙腳距離同髖寬；收緊腰腹，肩背始終基本平行地面。

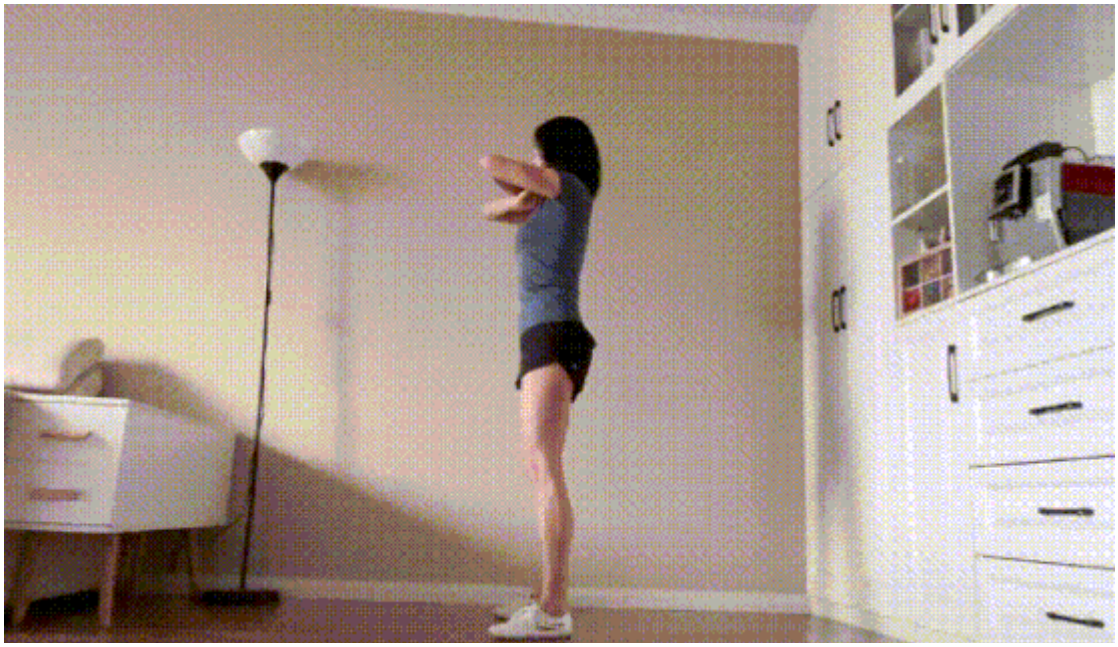
接下來躺在墊子上，**用第二個動作喚醒臀腿**。雙手掌心向下放於身體兩側。先收緊腰腹，再用力蹬地抬高臀部，讓軀幹與大腿在一條直線上，大腿與小腿角度約90°，之後緩慢回落。如果感覺這個動作太輕鬆，可以將一側腿伸直，改為單腿蹬地。



始終保持腰腹部緊繃，就像一塊不能彎曲的硬板。上抬至軀幹與大腿平直即可，腰椎不要過度伸展。

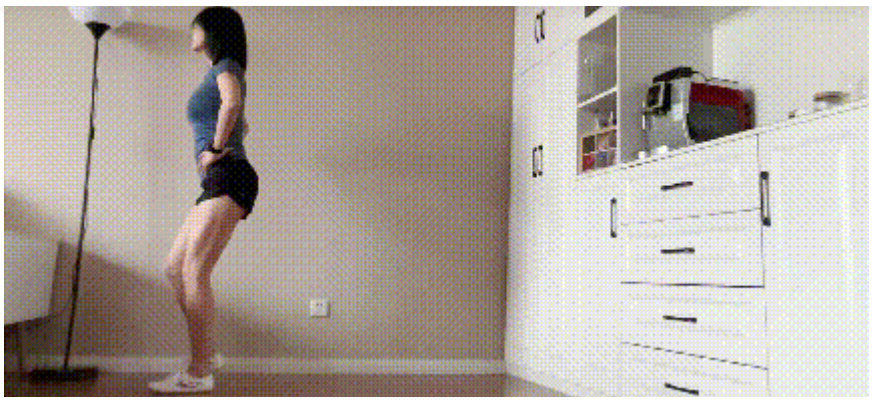
大腿表面平行地面。如果還沒蹲到這個深度，就已經出現腳跟抬起或彎腰弓背，下一個蹲到動作即將變形的深度就站起來。

下面這三種與蹲相關的動作，都需要全程收緊腰腹、不彎腰弓背，膝朝向足尖，雙手可以放在肩上、胸前或腰間。



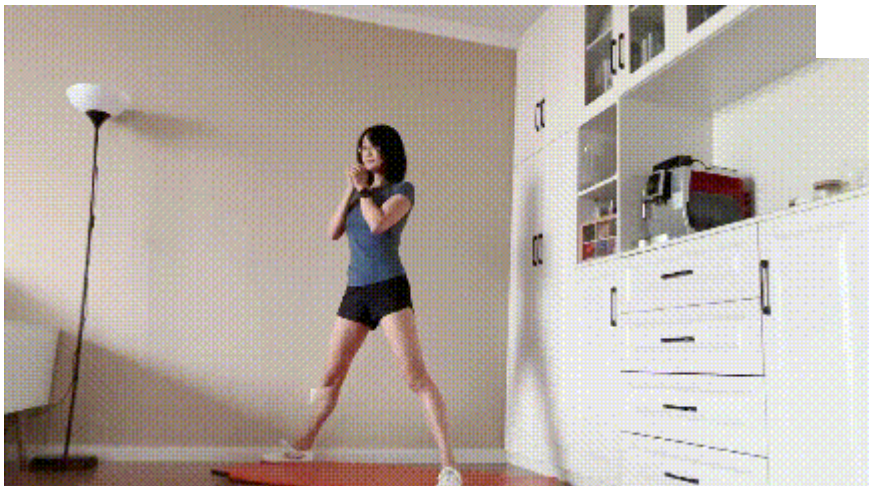
關鍵不在深，而是保證蹲得標準。蹲至最低點時，軀幹應基本平行小腿。另外，對於多數人來說，膝蓋是可以超過足尖的。

**接下來是前後移動的剪蹲。**雙腳站距同肩寬，腳尖指向正前方，後撤一大步下蹲至這三個夾角呈直角：前側大腿與小腿、軀幹與前側大腿、後側大腿與小腿，蹬地站起後換另一側腳後撤。



蹲至最低點時，重心位於前側足跟與後側足尖中間，前側足跟不抬離地面，後側膝距離地面3~5釐米。

**最後是左右移動的側蹲。**橫跨一大步，腳尖略偏向外側，面向正前方下蹲至大腿基本平行地面後站起，換另一側。



屈膝側前腳掌和足跟都踩實地面，另一側膝伸直。

如果你運動中喘得厲害，但沒有明顯的肌肉痠痛，可以把這些計入**有氧運動**，並加入下面強度更高的力量練習。

如下面的練習。

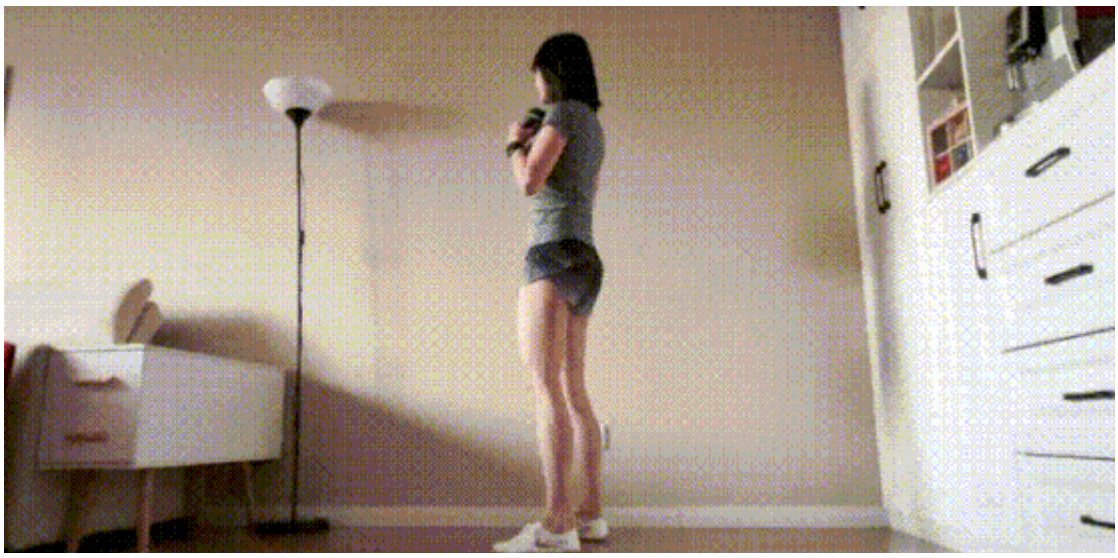
「規律舉鐵，

不想間斷」

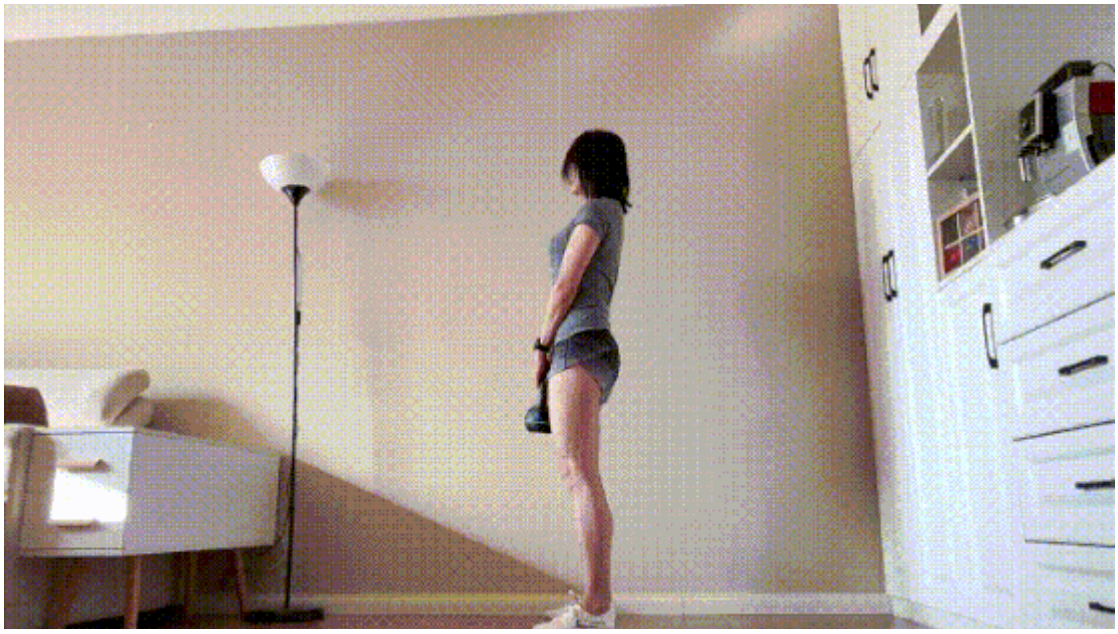
平時每週舉鐵的人，可能希望在家繼續做力量練習來保持狀態。下面這8個動作幾乎包含了所有基本動作形式，分次全部練到可以**讓身體的形態和功能都相對平衡；但僅適用於已掌握基本動作、有一定訓練基礎的健康人**，不能判斷自己動作是否標準則不要嘗試。

演示動作主要使用壺鈴，**可取代為水桶、袋裝米面等重物或彈力帶。所有動作都可雙手持重物**，這樣相對安全、加強四肢肌肉的作用更大；單手持重物對核心功能鍛鍊作用更強。根據不同訓練目標，通常選擇可標準完成動作6~20次的重量。

**雙腳左右開立的深蹲和硬拉**是最基礎的兩類動作，可以為改善健康、提高力量、改變體形和安全做其他運動打下基礎。動作有不同深度、角度和負重的很多種做法。

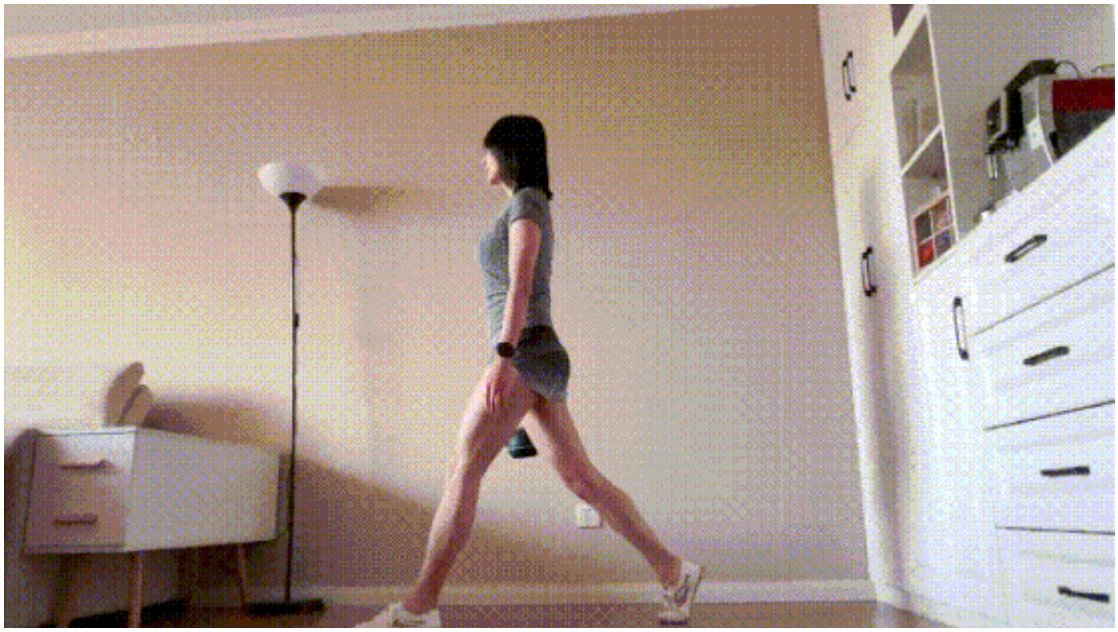


深蹲最常規的做法是軀幹與小腿平行，蹲至大腿平行地面，膝可以超過足尖，但方向與足尖一致。

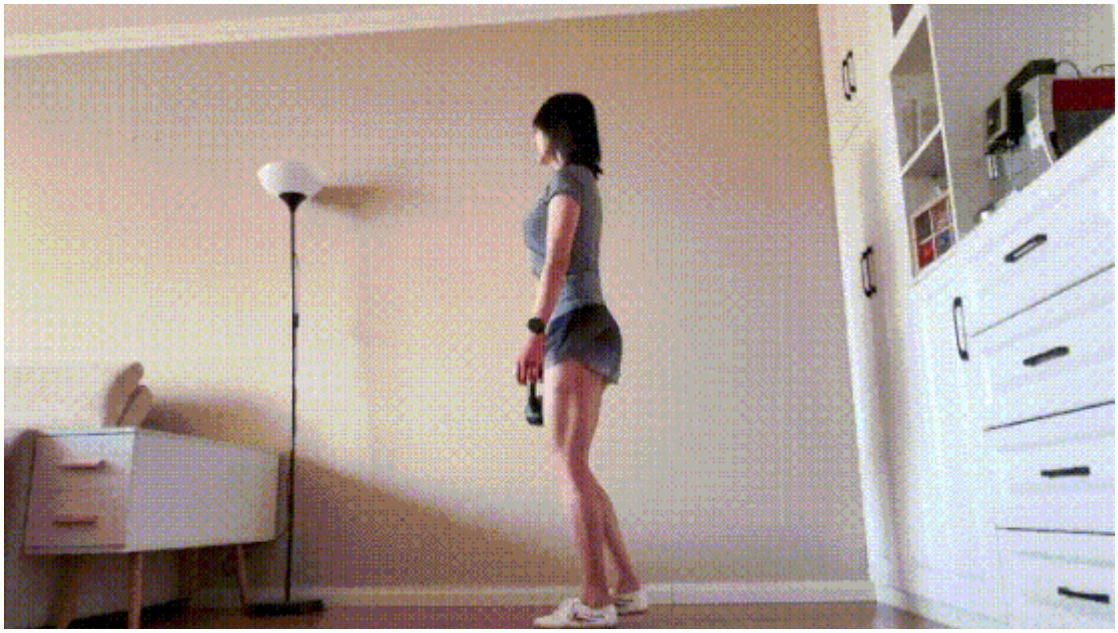


相對於深蹲，硬拉屈膝少、屈髖多，不僅需要全程挺直腰背，腹部也需要用力收緊。

相對於雙腳左右開立，**前後開立或單腳著地的蹲拉動作**對穩定性要求更高，也更接近實際生活和運動中的跑跳動作。單腿蹲也有很多種變式，利用重心和屈髖屈膝角度的變化，可以著重加強臀腿不同部位。

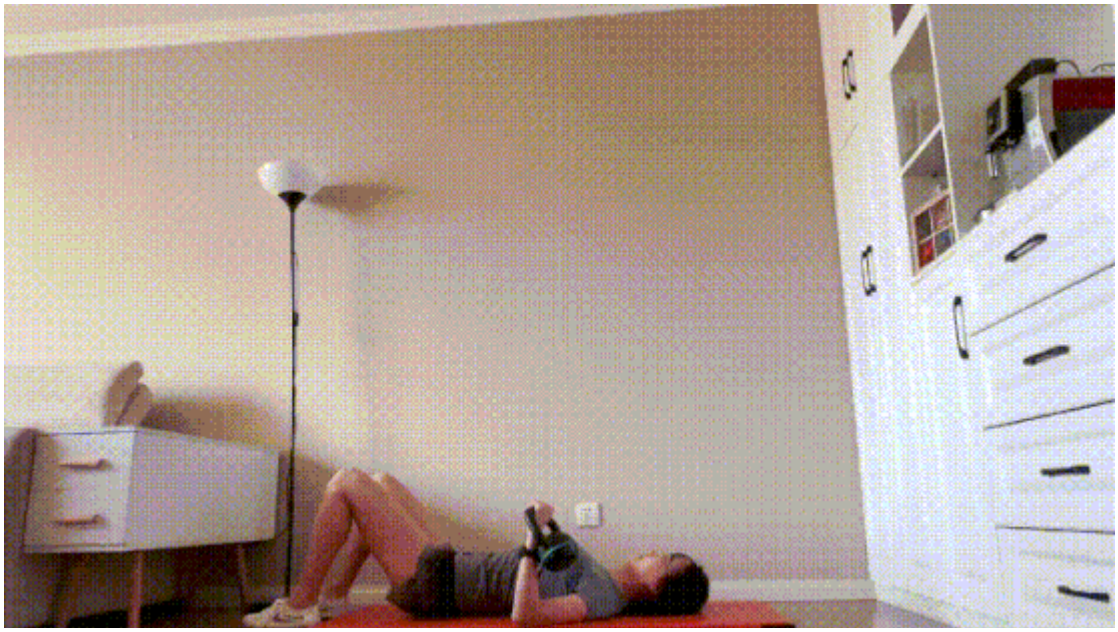


剪蹲最常規的做法是軀幹基本直上直下，蹲至這三個夾角呈直角：前側大腿與小腿、軀幹與前側大腿、後側大腿與小腿。



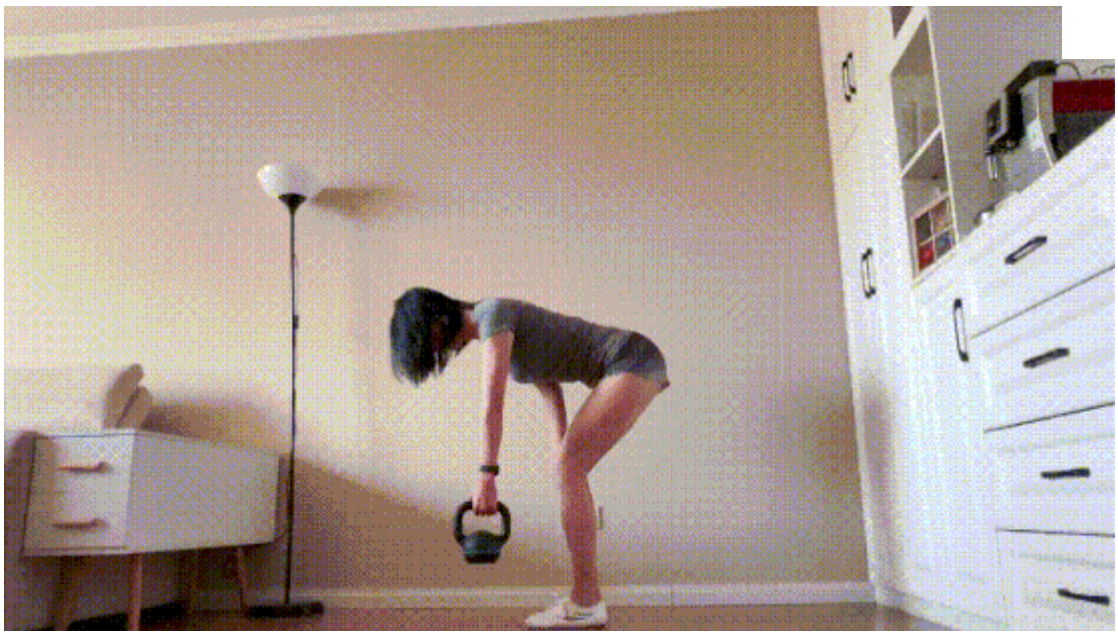
單腿硬拉時，抬起那側足儘量向後伸，而不是上抬；如果柔韌性好，可屈髖至軀幹基本平行地面。

水平方向推的動作很常見，比如臥推和伏地挺身，練習這些動作的同時，**也需要加強拉的能力和力量**，否則身體前後方向的力量不平衡，容易引起肩頸等部位的不舒服，以及身體形態的改變。



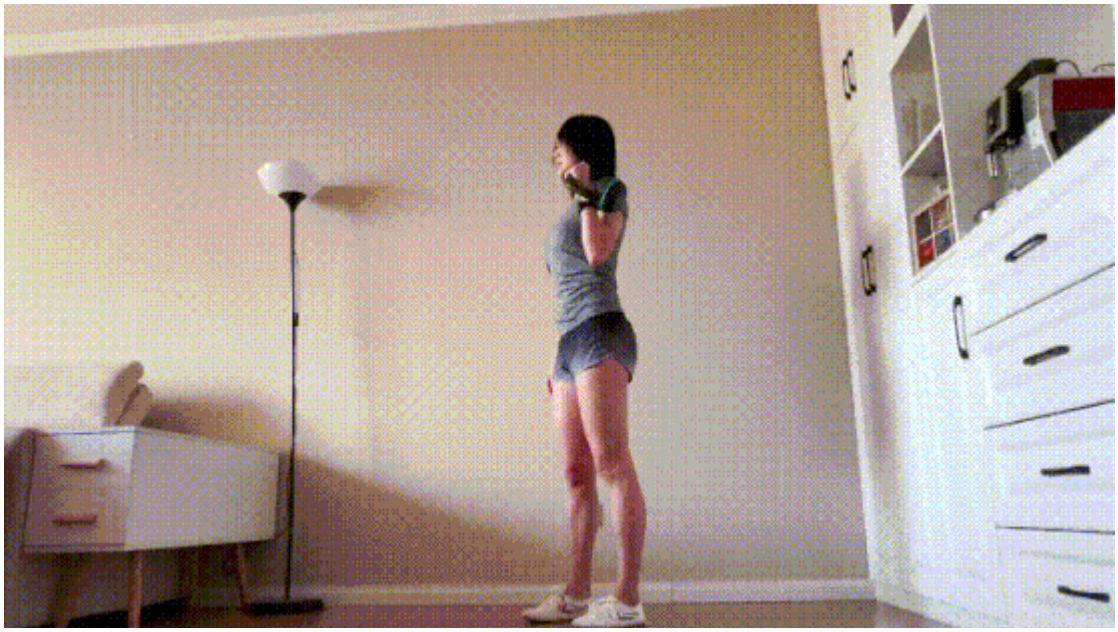
除了伏地挺身，在家也可以仰臥在地面上練習推舉；

上推前，先後縮並下壓肩胛骨，以免肩部上聳，推起後保持肘微屈，相對安全的做法是讓重物垂線落在胸部而不是肩部。

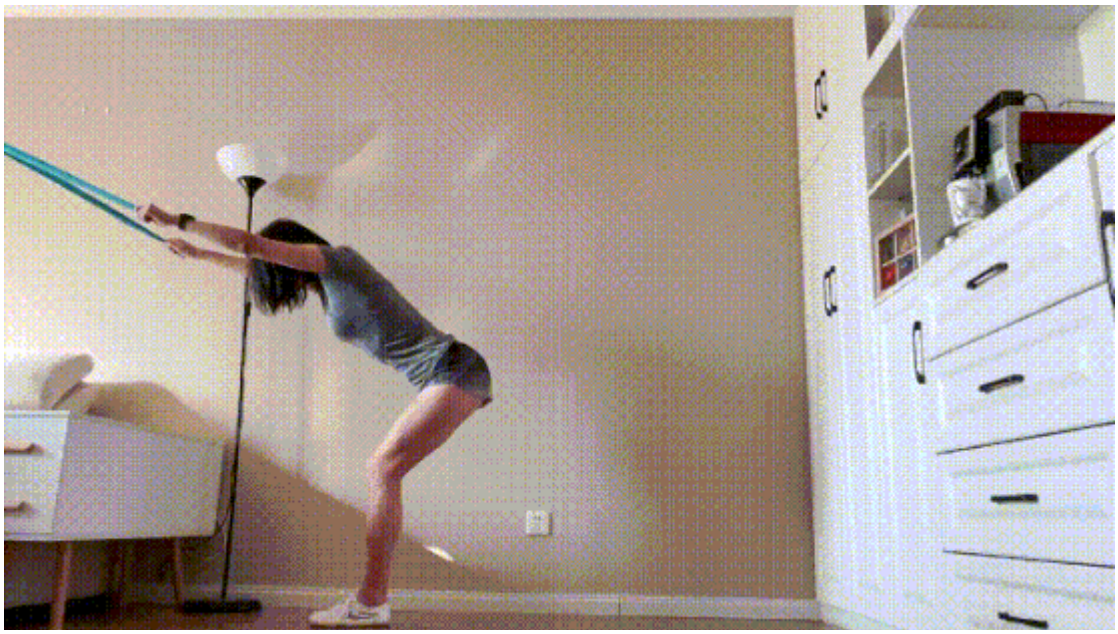


最常規的做法是軀幹基本平行地面，想像肘部上提，而不是手。

怕到較少。但拉的動作對於平衡整個身體以及肩膀部的保護也很重要。



上推前後縮並下壓肩胛骨，以免肩部上聳，推起後保持肘微屈。



最常規的做法是下拉同時下壓肩胛骨，避免脊柱大幅度前屈後伸。

也可以幫助你更好地面對心理的波動。

註：文中圖片均為作者供圖

參考文獻

[1] 國家體育總局. 全民健身指南. 2018.07.17.

作者：代天醫

編輯：odette、luna

代天医

果壳编辑

美国体能协会体能训练专家认证，前北京安贞医院心内科主治医师，微博@代天医

点击查看TA的作品

如有需要請聯絡sns@guokr.com

The End

發佈於2022-04-07， 本文版權屬於果殼網（guokr.com），禁止轉載。如有需要，請聯絡果殼 。

舉報這篇文章

## 科學人