

# 2020战疫行动

## ——不拘疫格动起来

娄志堃 国家体育总局运动医学研究所  
杨珺晴 北京工业大学

民盟东城区国家体育总局支部



保持健康

居家锻炼

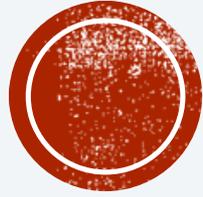
不拘疫格

动起来



# 致敬在抗疫一线的英雄们 为防控疫情加油鼓劲！

- 针对医务人员工作后和宅家群众常见身体疲劳、健康问题
- 设计制作简便易行室内居家系列牵拉、放松运动
- 缓解颈肩背部疲劳、改善心肺功能、减压，预防疲劳性损伤
- 把健康带回家



# CONTENTS

01

仰卧系列

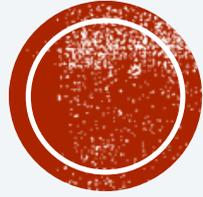
02

坐姿系列

03

俯卧系列





# CONTENTS

01

仰卧系列



# 仰卧系列

- “赖床”运动造型
- 工作了一天，那就躺会
- 躺着也能运动一下



# 仰卧系列

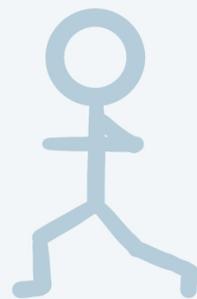
- 作用：
- 1、放松减压。
- 2、改善心肺功能，预防和减少肺部疾病。
- 3、改善内脏各器官功能，调整腹腔脏器、盆腔脏器压力，促进血液循环。
- 4、缓解久坐不动电脑前，驼背、颈胸背部紧张不适等症状。
- 5、激活核心深层稳定肌群，核心稳定性训练。



保持健康

居家锻炼

动起来



# 腹式呼吸

- 仰卧腹式呼吸：是科学的呼吸模式，是肺深度呼吸，呼吸更稳定高效，增强肺功能，预防和减少肺部疾病，改善脏器功能。

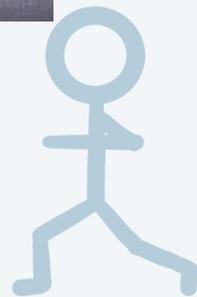


保持健康

居家锻炼

练

起来



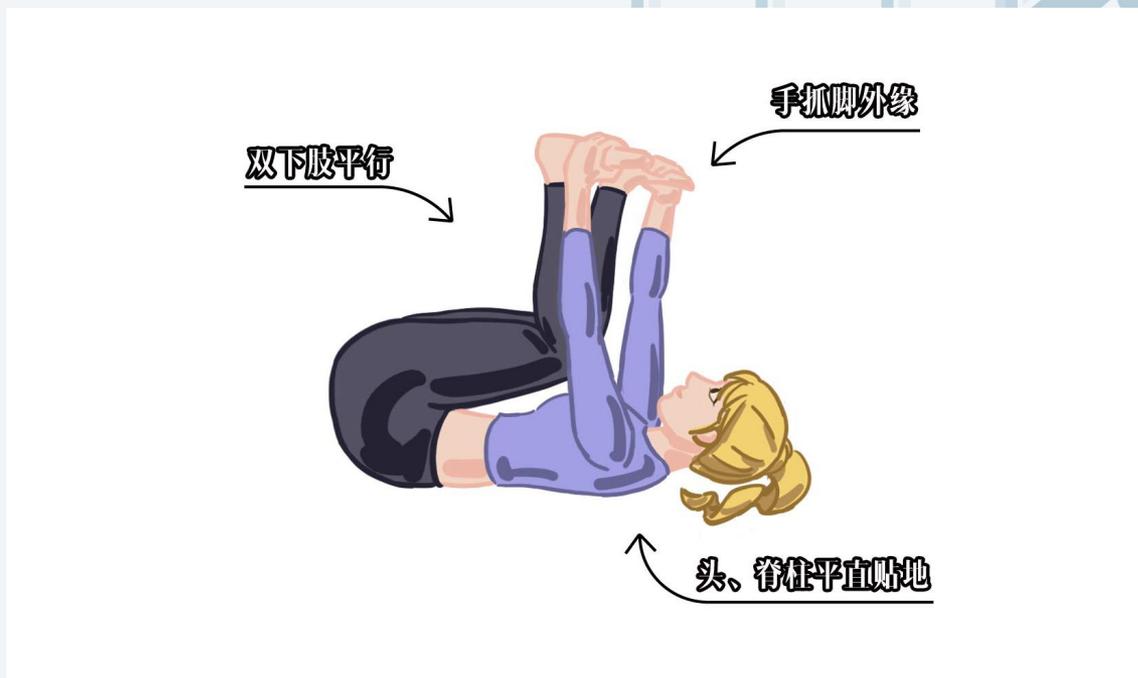
# 泰然处之

- 仰卧胸椎伸展：驼背久坐不动电脑前，胸背部紧张不适，改善驼背带来的胸椎曲度过大的问题，恢复胸椎生理曲度。



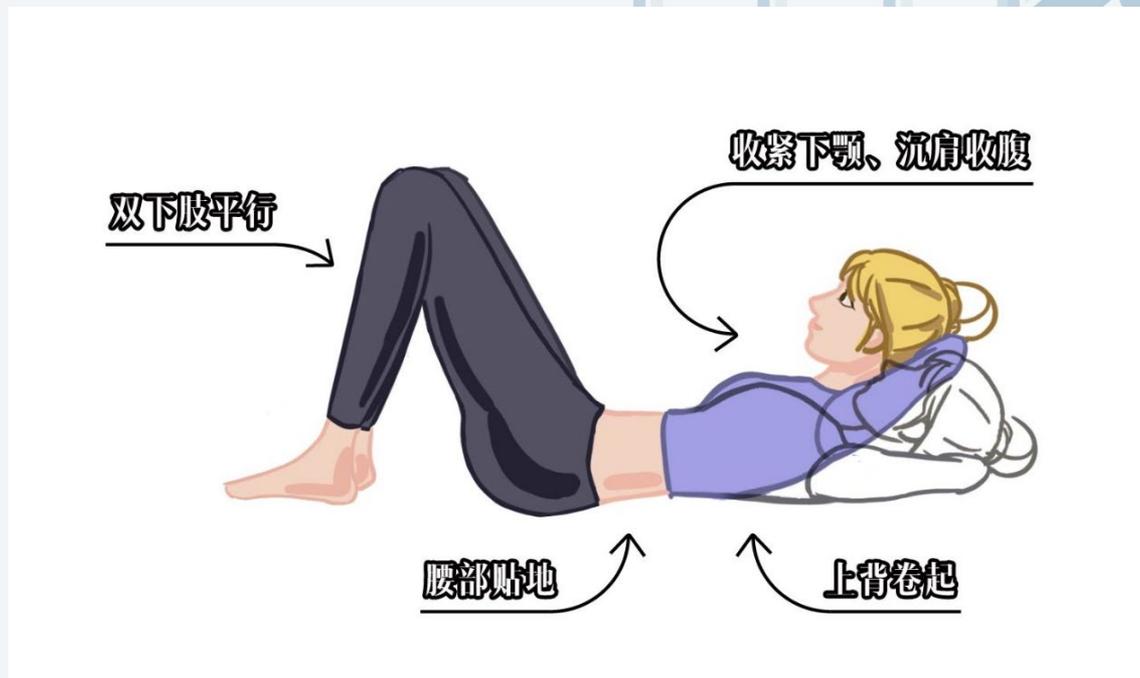
# 无所事事

- 婴儿仰卧举腿：脊柱稳定性训练。激活核心深层稳定肌群，放松减压，改善肺功能，稳定身体状态。



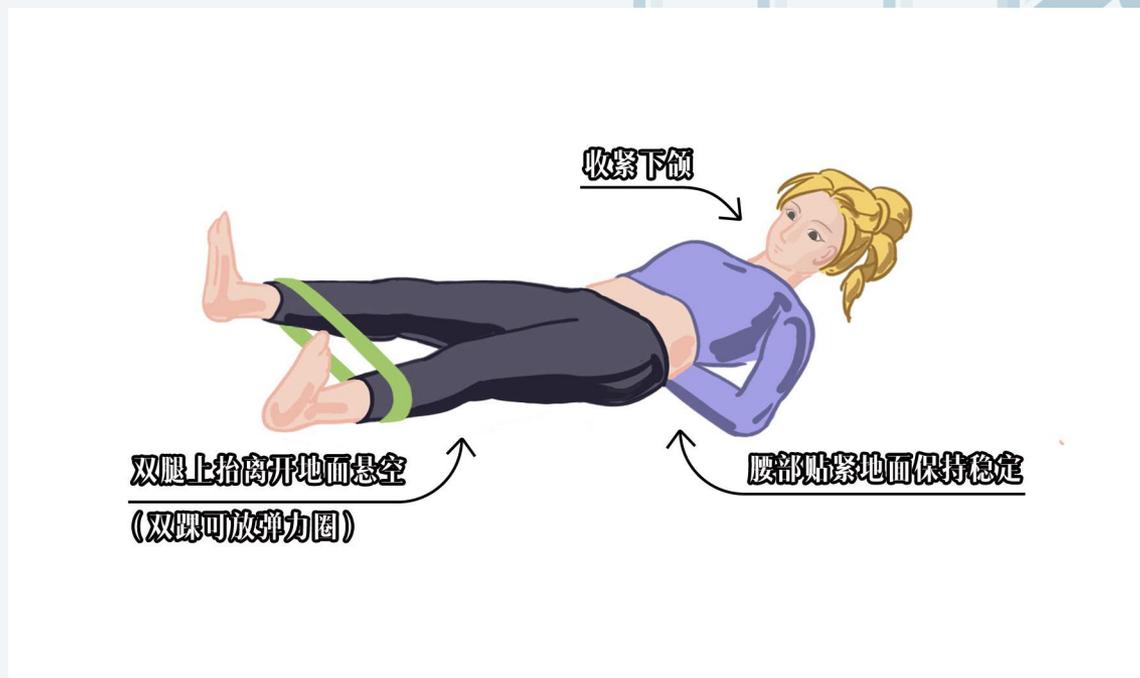
# 云卷云舒

- 仰卧卷腹：核心稳定性训练方法，激活核心深层稳定肌群，上腹肌群强化训练，放松减压，增强肺功能。



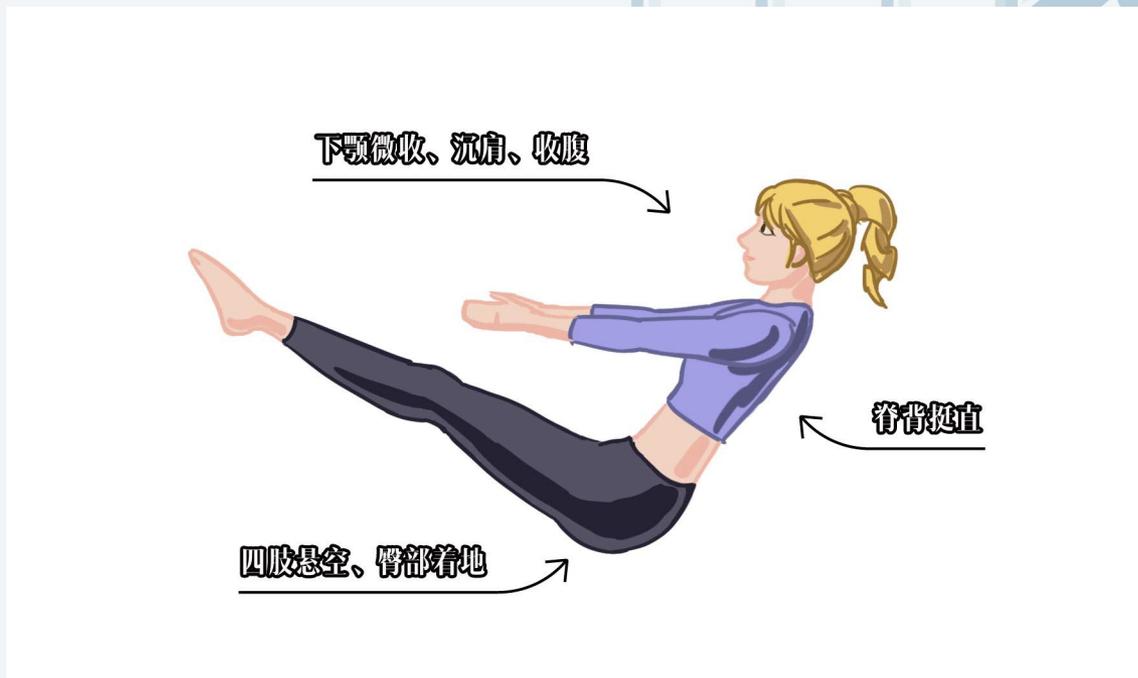
# 忐忑不安

- 抬腿卷腹：核心稳定性训练方法，激活核心深层稳定肌群，改善肺功能、下腹肌群训练。



# 如坐针毡

- 深度卷腹：核心稳定性训练方法，激活核心深层稳定肌群，改善肺功能、腹肌强化训练。



# 疯狂运动

坐位瑞士球：超强化版核心稳定训练！！！！





# CONTENTS

02

坐姿系列



# 坐姿系列——颈肩部牵拉放松

- 原地坐位，随时拉伸、放松颈、肩、胸部肌肉、关节。
- 增加肌肉柔韧性，缓解肌肉紧张压力，预防运动损伤，促进血液循环，消除久坐带来的身体肌肉、关节紧张、酸痛和疲劳，缓解压力，放松心情等作用。
- 注意事项：
  - 1、静态拉伸，保持一个姿势的极限位置。
  - 2、时间：30秒左右，可重复。
  - 3、感受：有轻微的酸胀、牵拉、无痛。
  - 4、动作轻柔，缓慢，不可过度。
  - 5、建议：有疼痛立刻减小动作幅度或停止动作，请专业人员就诊。



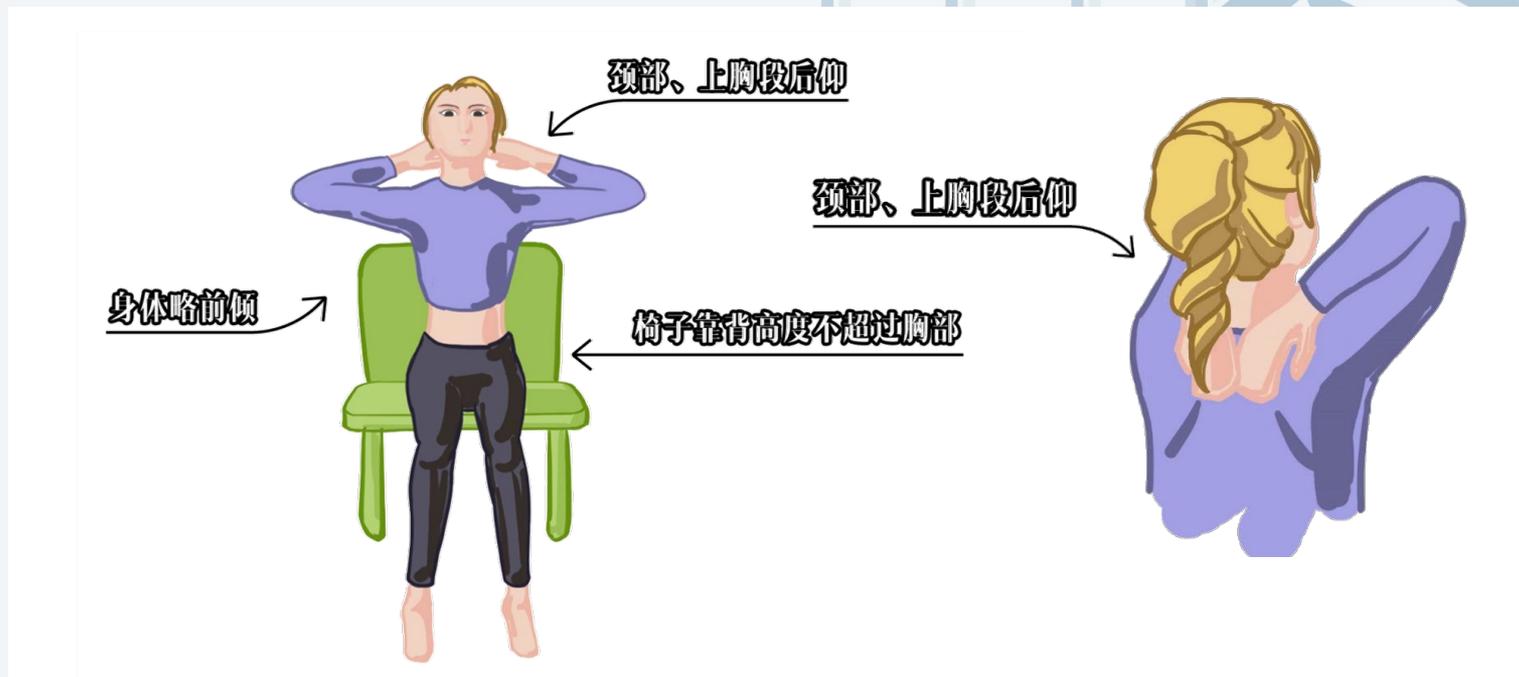
# 正襟危坐

- 坐姿腹式呼吸：正确呼吸模式，肺深度呼吸，呼吸更稳定高效，增强肺功能，预防和减少肺部疾病，改善脏器功能。



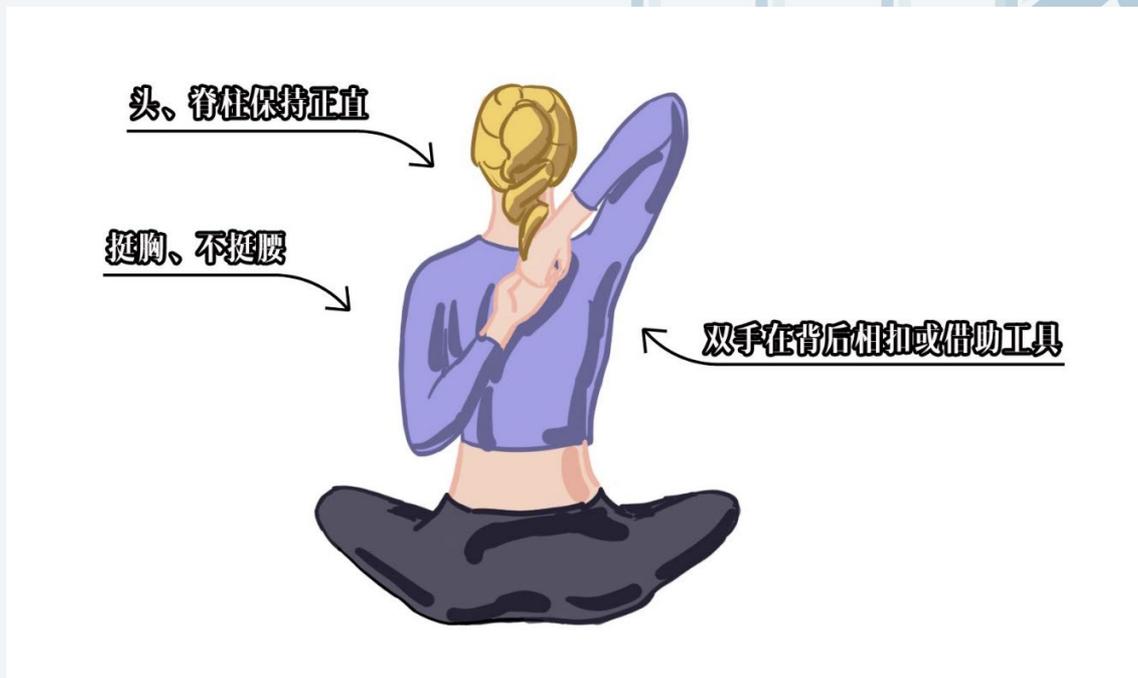
# 抬头望月

- 坐姿颈、上胸椎伸展：颈、上背部灵活性训练，牵拉放松颈前部肌群，缓解弓背状态，改善颈、上胸部紧张



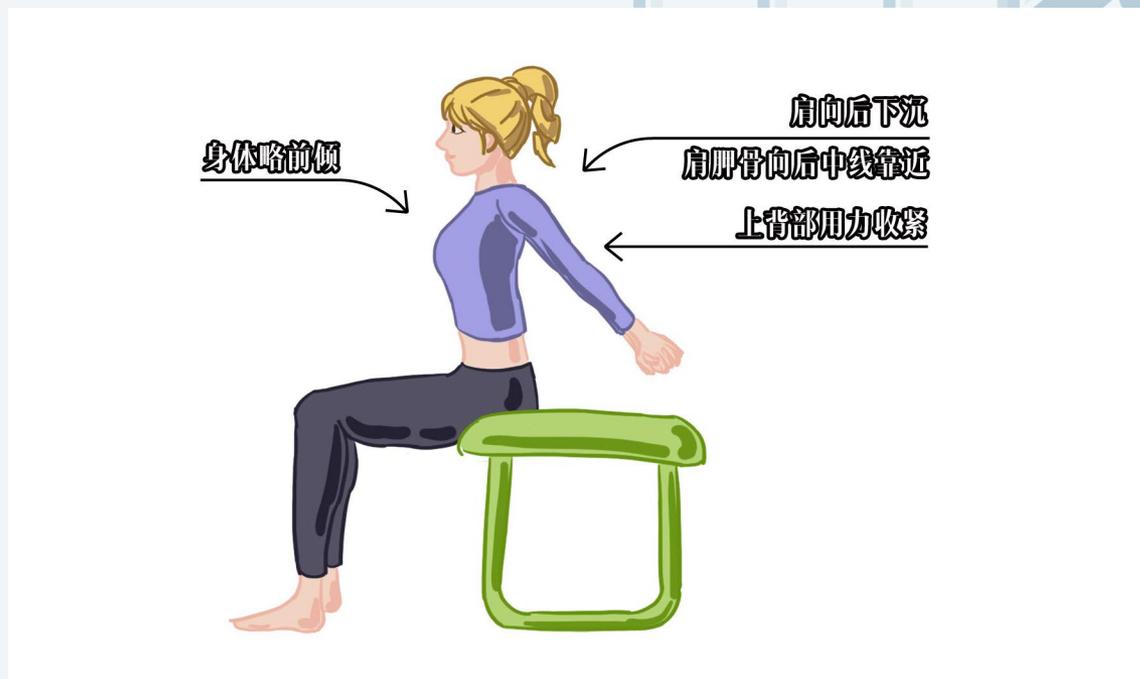
# 能屈能伸

- 肩部旋转：肩关节灵活训练。牵拉放松肩关节及胸背部，缓解弓背，肩部、上胸部紧张疲劳状态，双侧交替进行



# 英姿飒爽

- 坐姿背肌训练：上背部伸展、肌肉力量训练，缓解弓背状态，同时配合上背部肌肉力量训练



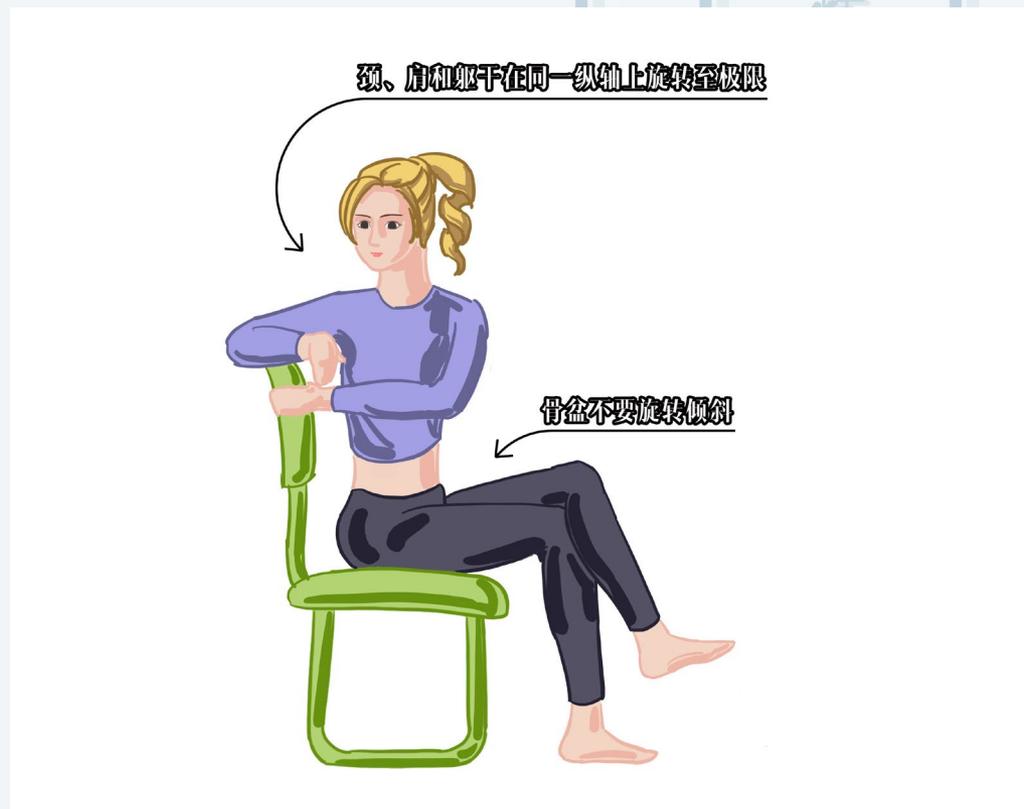
# 婀娜多姿

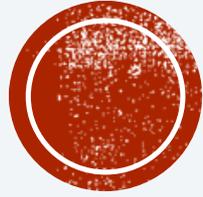
- 坐姿髋外展脊柱旋转：上背部旋转灵活性训练，增加脊柱旋转幅度，加强屈髋、大腿外展灵活性，缓解脊背紧张疲劳，加强身体协调性



# 回眸望月

- 坐姿脊柱旋转：脊柱旋转灵活性训练，加大脊柱旋转幅度，缓解背部紧张疲劳





# CONTENTS

03

俯卧系列



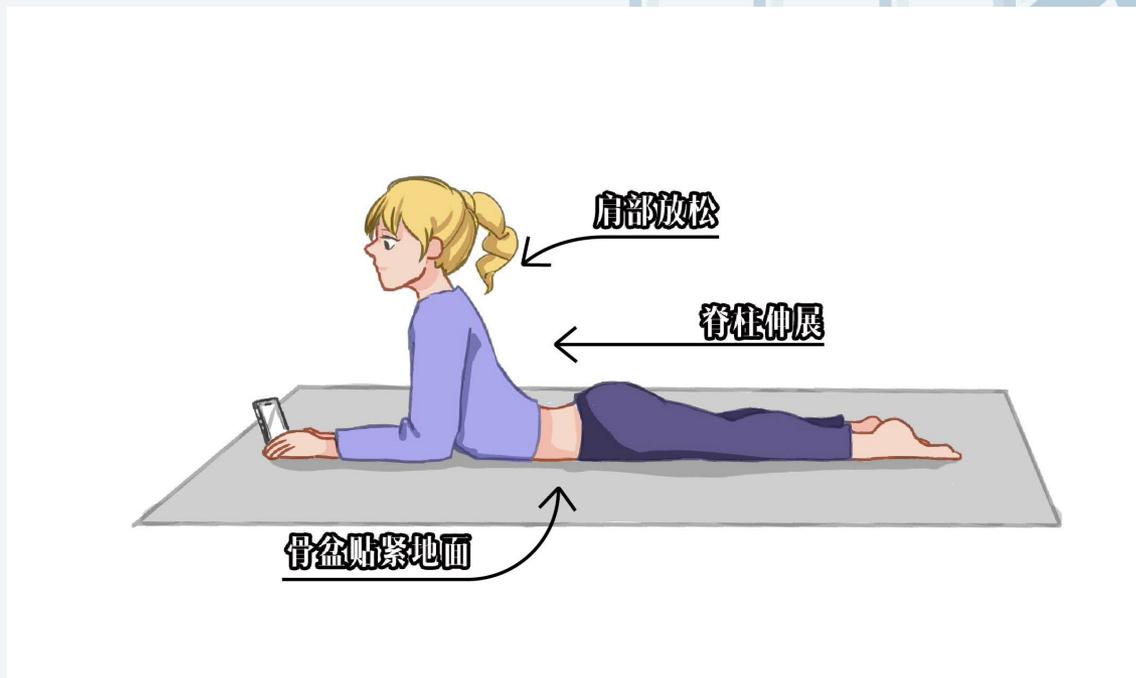
# 俯卧系列



- 看手机、原地不动，放松系列！
- 趴着保持在原地，拉伸舒展放松脊柱、髋部肌群，增加肌肉的柔韧性，缓解肌肉紧张压力，预防运动损伤，促进血液循环，消除久坐带来的身体酸痛、疲劳。
- 注意事项：
  - 1、静态拉伸，保持姿势的极限状态。
  - 2、时间：30秒左右，可重复。
  - 3、感受：有轻微的酸胀、牵拉、无痛。
  - 4、动作轻柔，缓慢，不可过度。
  - 5、有疼痛立刻减小动作幅度或停止动作，请专业人员就诊。

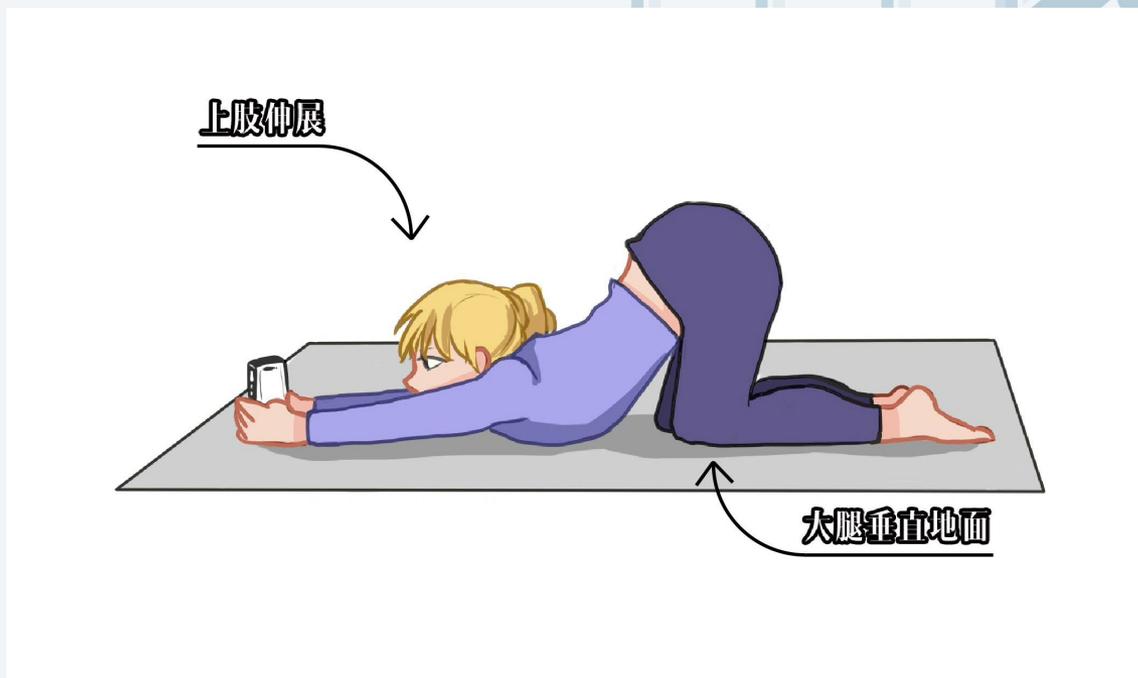
# 仪态万方

- 俯卧脊柱伸展：腰部伸展，改善直腰状态，放松胸腹部肌肉



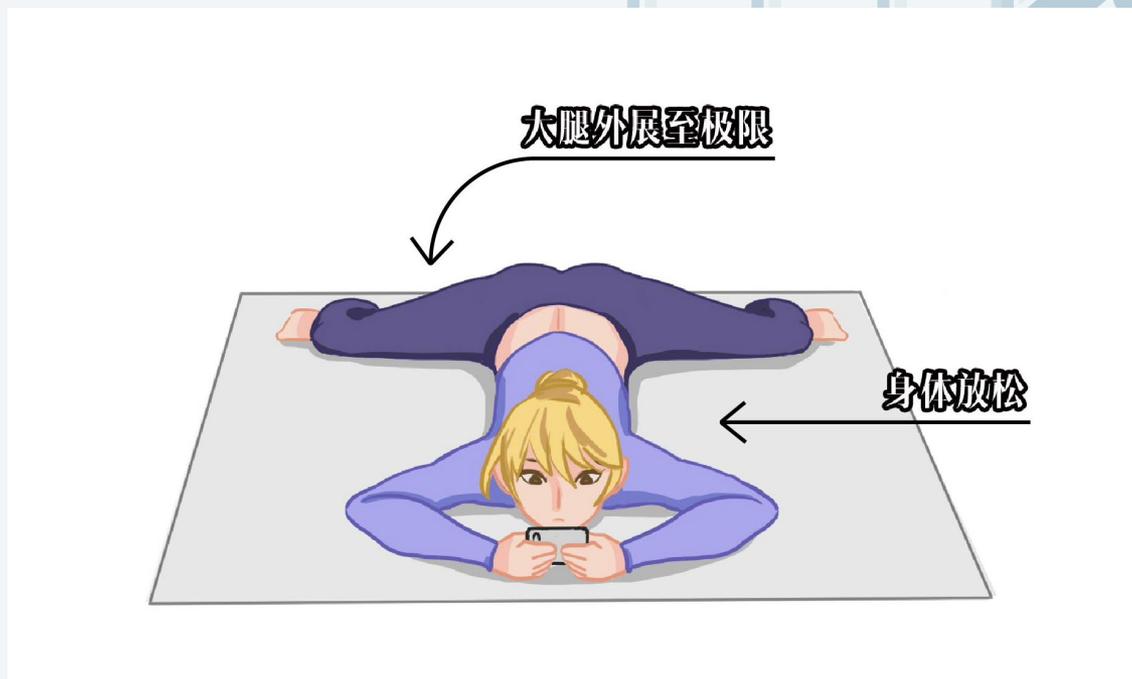
# 五体投地

- 跪姿胸椎伸展：上肢、颈部上胸段伸展，改善上胸背部弓背状态，放松肩部、胸背部肌肉



# 卧薪尝胆

- 俯卧髋外展：髋关节灵活性训练，改善久坐髋关节外展、外旋灵活，放松内收肌，缓解久坐髋关节肌肉关节紧张



# 辗转反侧

- 俯卧胸椎旋转：肩胸部伸展牵拉，改善胸椎旋转灵活性，放松肩背部

大腿与肩同宽垂直地面  
胸部旋转至极限



# 一步登天

- 俯卧髋伸展：髋关节灵活性训练，改善久坐髋关节屈伸、外旋灵活，放松臀肌、股四头肌，缓解疲劳

大腿外展与髋同宽  
肩背部放松自然下沉  
双髋贴近地面



保持健康

居家锻炼

不拘疫格

动起来

