

运动安全

运动前要进行热身准备，提升心肺活力与肌肉关节灵活性，以适应即将开始的各种体育活动，时间一般为10分钟左右。一是进行适量的有氧运动，如快走、慢跑、骑自行车等；二是进行各种牵拉练习，增加关节灵活性，提高肌肉、韧带等软组织弹性，预防拉伤。

避免空腹或者饭后立即运动。空腹运动易引发低血糖，出现头晕、乏力、心慌，影响运动表现与注意力，严重的低血糖甚至会导致眼前发黑与昏厥的发生。进食后，血液会集中供应消化系统以利于消化吸收，立刻运动会增加消化不良与胃下垂发生的风险。



超重肥胖的运动干预

超重肥胖儿童青少年的运动应遵循循序渐进的原则，在运动处方师等专业人员的安全评估和指导下，结合自身运动能力制订运动方案，从每天20分钟中高强度身体活动开始，逐渐增加到每天20~60分钟，逐步掌握1~2项运动技能，培养终身运动习惯。建议每周运动3~4次，每次20~60分钟中高强度运动，包括每周至少3天强化肌肉与骨骼的抗阻运动。也可根据身体状况选择传统健身方式，增加运动的趣味性和多样性，如健身长拳、八段锦等。



儿童青少年健康 «运动篇»

河南省疾病预防控制中心

运动是覆盖全生命周期的健康良药。积极规律的身体活动可提升心肺功能与耐力、加快新陈代谢、改善身体成分、强壮肌肉与骨骼、有利于心理健康。大量研究表明，经常参加体育锻炼可以有效增强个人体质、预防疾病、提高学习和工作效率，提升生活幸福感。儿童青少年应每天进行60分钟以上中高强度运动。



中高强度运动

让人呼吸急促、心率加快
但可进行语言交流
主观感觉稍费力的身体活动



开展规律多样的身体活动

提倡多做有氧运动

在体育健身活动时，以提高心肺功能、减轻体重、调节血压、改善血脂为主要目的体育锻炼者，可首选有氧运动。常见形式为健步走、慢跑、游泳、健身操、低强度跳绳、爬楼梯等，游泳是对关节最友好的全身性有氧运动。建议每天至少60分钟有氧运动。

力量运动必不可少

力量运动又称抗阻运动，能加强肌肉力量与质量，强壮骨骼与关节，预防运动中意外损伤。常见的力量训练形式有利用哑铃、沙袋、健身器械、自身体重等进行抗阻力运动，俯卧撑、深蹲、仰卧起坐等。建议从小负荷开始，频率为2~3次/周、30分钟/次。



柔韧训练

柔韧练习能提高儿童青少年关节的灵活性、强化身体的平衡性与协调性、预防运动损伤。建议频率为3~5次/周、10~20分钟/次，推荐采用静态拉伸、瑜伽等形式。