

长时间居家体能下降 高强度运动存在风险

孩子阳康后要赶紧恢复体能

不少青少年已经居家好久了,足不出户,吃完就睡,体能普遍大不如前。如果寒假再不进行锻炼,孩子们的身体素质着实堪忧。怎样让“阳康”后的孩子科学恢复锻炼,成为困扰很多家长的一道难题。



现状

从被动宅到主动宅

去年11月居家上网课以来,高中生小岩就开始了漫长的“宅生活”。“起初孩子还惦记着约朋友打球,可那段时间疫情形势越来越严峻,担心到外面会感染,所以只能被迫‘宅’在家里,除了做核酸以外,基本不出门。”小岩妈妈发现,尽管学校的网课也安排有体育课,但要求并不严,“孩子没怎么当回事儿,糊弄着就过去了。”

过了一阵子,小岩觉得再这么下去有些说不过去,就利用家里的健身器材做了些运动。“拉了几个引体向上,做了些俯卧撑,又来了三四组高抬腿,结果就喘得不行,躺在床上跟我说自己累坏了。”第二天,小岩妈妈觉察到儿子有点咳嗽,之后没多久,小岩成了家里第一个“阳”的。“这下他更不敢运动了,哪怕后来转阴,也一直不愿意出门,索性变成主动‘宅’在家里。”

事实上,小岩妈妈心里也很矛盾。“运动量下来以后,孩子饭量也小了,营养跟不上,体质就会更差,免疫力也成问题。可真要让他出去锻炼,又怕他身体还没好利索,万一出去剧烈运动,也不太合适。况且现在寒冬腊月,户外也容易受凉。”纠结再三,小岩妈妈只好试着先找机会,让儿子从下楼做起,“我让他

缺乏运动体能下降

帮忙去打个水或者倒垃圾,或者带他去超市逛逛,好歹能出门动一动。”

作为初三毕业生家长,小睿妈妈更发愁。“孩子网课多,作业也多,别说到外面运动了,连家门都不怎么出。再过个寒假,算下来这么‘宅’两三个月,体能肯定明显下降。”一想到开学后还要为中考体育做准备,小睿妈妈就连连叹气,“要是上来就长跑,身体肯定吃不消,1000米要想拿满分,那得是挑战身体极限,跟平时慢跑完全不是一个概念。可究竟休息多久能训练,网上说法也不一样,有的说‘阳康’两周以后,有的说还得更长时间,我们心里也没底。”

同样烦恼的还有朵朵爸爸。“孩子本来就不太爱运动,以前在学校有体育课,起码还能跟着练习,自从居家以后,就彻底‘躺平’了,想叫她出去一趟真是费劲。”前些天,朵朵爸爸总算说服女儿跟自己一起去公园里转转,“本来还打算带她慢跑一会儿,结果没跑多远就喊累,说心跳特别快,我看她一脸难受的样子,也挺紧张的,生怕再弄出个心肌炎什么,可要是再这么下去,体能只会越来越差,身体都要躺废了。”

问题

贸然训练存在风险

尽管面临中考体育的压力,但小睿妈妈还是没敢让儿子立即开练。“从我自己的感受来说,虽然已经转阴好多天,但还是会咳嗽,坐地铁换乘时上几个台阶就会喘。孩子爸爸也还有心动过速的问题,有时候心率都能上130,孩子跟我们几乎同时感染,身体到底有没有完全康复,我们也不清楚。”

小睿妈妈记得,去年五六月份时,儿子也曾因疫情居家,之后又过了个暑假,等到九月开学,突然开始高强度训练,“结果孩子膝盖肿痛,后来发现是膝关节有积液,喷了好长时间的药。现在又是类似的情况,如果开学后再直接猛跑,还有可能会出问题。更何况,这次还经历了新冠感染,身体难免会有一定损伤,风险就更大了。”小睿妈妈明白,即将开始的初三最后一个学期,注定学业负担沉重,“孩子压力本来就大,休息时间有限,说不定还要再有新一轮感染,身体能不能扛得住之前那种训练,真的很难说。”

事实上,小睿妈妈的顾虑不无道理。“感染新冠病毒以后,部分患者的心脏可能受到影响。比如,出现心脏内皮细胞损害、血管本身痉挛或形成微血栓,造

心肺功能亟待重视

成心脏缺血,还可能出现病毒性心肌炎,这些都可能发生在转阴之后,很多人容易掉以轻心。”北京小汤山医院康复中心主任武亮谈到,目前青少年大多都是居家自愈,并没有做过相关检查,也就无法准确判断心肺功能是否受损,因此还是要谨慎对待。

“有的孩子迫于考试压力,急于恢复训练,甚至直接进行高强度的剧烈运动,这样是很危险的。”在武亮看来,青少年的心肺功能评估应当给予足够重视,纳入日常监测项目,便于准确掌握孩子的身体状况,从而制定与之相匹配的运动方案。如果发现指标异常,要及时提醒家长带孩子就医。

“我们要认识到个体之间存在差异,即使是分阶段恢复训练,也不是用固定时间来衡量,而是要充分考虑自身情况。比如同一个运动强度,有的人可能只需要三五天就能适应,有的却需要十来天,切不可操之过急。”武亮提醒,包括心肺运动一体化训练在内的身体功能恢复至关重要,应当贯穿始终,“锻炼过程中,一旦出现头晕、胸痛、呼吸急促等症状,就要立即停止,必要时就医。”

青少年体能恢复

原则

- 循序渐进恢复训练
- 量力而行拒绝带病
- 密切观察身体反应



过程

静态拉伸

体前屈、身体侧屈等
部位包括手腕、肩关节、腰腹部、腿部、踝关节等



动态拉伸

弓步拉伸、前绕环、后绕环、左右转体等
呼吸保持相对平稳
心率不超过每分钟120次



有氧训练

原地波比跳、跨下击掌、弓箭步交换跳等
30秒为1组,从两组开始



组合训练

柔韧性、慢跑和跳跃为1组
每组3到4分钟
组间休息6到8分钟
进行3到5组



提醒

- 分部位练习辨酸痛原因
- 考虑身体状况存在差异
- 控制节奏不必贪多图快



建议

先做拉伸唤醒肌肉 量力而行密切观察

“等咳嗽、乏力等症状消失以后,孩子可以考虑循序渐进地恢复训练,过程中要密切观察身体的反应,毕竟孩子基础不一样,感染新冠病毒以后,症状轻重和恢复程度也不一样,一定要量力而行,不要带病训练。”首都体育学院体育教育训练学院院长、北京体能训练协会会长尹军建议,体能恢复可以从一些简单的柔韧性训练开始。

“先做静态拉伸,比如体前屈、身体侧屈等,拉伸的部位有上肢,包括手指、手腕、肩关节、腰腹部等,也有下肢,包括大腿、小腿、踝关节等,先通过一定刺激下的牵张反射,让神经和肌肉建立联系。”尹军说,持续一定时间后,可以根据自身情况尝试过渡到动态拉伸,例如弓步拉伸、前绕环、后绕环、左右转体等,注意呼吸保持相对平稳,心率一般不超过每分钟120次。“这些拉伸相对和缓,能够帮助我们唤醒肌肉。”

如果身体状况良好,可以再逐步进入有氧训练。“其实,有氧训练并不是说上来就要跑800米或1000米,最好先从原地训练,如波比跳或跨下击掌做起。建议每次30秒左右为1组,先从两组开始,心率仍然控制在每分钟120次以内。”

他谈到,稳定一段时间后,如果身体没有异常反应,还可以再加上原地纵跳、弓箭步交换跳等。“如果这些利用自身重量的跳跃练习也能适应,就可以考虑组合训练,比如把柔韧性训练、慢跑和跳跃结合起来为1组,每组持续3到4分钟,组间休息6到8分钟,让身体充分恢复,总共进行3组。如果身体状况允许,也可以逐渐缩短休息时长,将训练增加到5组。”

尹军提醒,训练第一周可能会出现肌肉酸痛,为了跟病毒感染造成的肌肉酸痛区分开来,可以考虑分部位练习,比如第一天以下肢拉伸为主,之后再做上肢拉伸,这样即使酸痛也是局部的,有助于分辨出这种酸痛是否来自于运动造成的刺激。

“开学以后的体育课,也需要有类似的恢复性训练,同时还要考虑学生的身体状况存在差异,不能简单用一刀切的标准去要求。”尹军谈到,即使是要面临中考的学生,也不要太过心急。“最好先从匀速跑做起,比如400米用时2分钟的话,跑完一圈先休息4分钟,根据身体反应再决定是否继续进行。按照这样的训练休息时长比例,进行15分钟到20分钟即可,不必贪多图快,要让身体慢慢找回状态。”

据《北京晚报》