抗疫健身操
朱为模  主编
编委会

主    编：朱为模

副 主 编：李  恒

编    委：陈泽钊  秦  雄  魏梦依  居李雯  朱敬源

示范模特：李  恒  魏梦依  居李雯

音乐制作：张建荣  杨大洲  张  虹

视频制作：傅  娜  秦匡明
朱为模
1985年获上海体育学院人体生理学硕士学位。
1990年获美国威斯康星大学人体运动学博士学位。
现任上海体育学院、南京师范大学、河南大学客座教授和上海体育科学研究所客座研究员。美国运动科学院院士, 美国伊利诺伊大学终身教授。
2012—2018年 任世界著名《锻炼与运动研究季刊》(Research Quarterly for Exercise and Sports) 主编。

李 恒
运动健将, 硕士研究生, 南京航空航天大学教师, 美国伊利诺伊大学访问学者, 全国中小学系类广播体操编委, 国家高级健身教练, 国家运动处方师, 美国TPI国际认证教练, 江苏省广场健身舞副秘书长, 全国优秀退役运动员再就业职业技能培训师。担任10年江苏省中小学体育教师体能和健身培训导师, 江苏省体育行业特有工种健身教练培训班, 江苏省国家职业资格认证健美操培训师。
前言

2020新年伊始，新型冠状病毒肺炎疫情突袭中国大地！短短数周，数万人被感染，死亡人数攀升，并已传播到二十几个国家。

对付新型冠状病毒需要特定的抗病毒药品和疫苗，而一种新药和疫苗从研发到临床通常需要数年甚至更长的时间，这一新型冠状病毒非常“隐蔽和狡猾”，除了戴口罩、勤洗手、频繁消毒和不聚会以外，现在对付它的最好办法就是提高每个人自身的免疫力。所幸的是，人的免疫力是可以通过生活方式的科学干预来提高的，包括不抽烟、多吃蔬菜水果和优质蛋白质，如果饮酒切记一定要限量，保证充足的睡眠、减压、管理体重和坚持运动。运动是提高人体的免疫力方式干预中的首选措施，因为运动除了可以帮助管理体重、减压、改善睡眠和戒烟/戒酒以外，它还是激活人体免疫力的一个开关！科学研究表明，人开始运动后的几秒钟或几分钟内即会从分子和细胞水平给人的抗体带来积极的影响！

急举国上下抗疫情之所急，我们团队为大家研发了这套居家（在室内）就可以练习的抗疫健身操。该操包括四个部分：热身、动态拉伸、高強度间歇训练（HIIT）和放松（含静态拉伸）。无论男女老少，只需要进行短短10分钟的训练就可以达到60分钟有氧运动和无氧运动交叉训练的良好效果，帮助激活你的免疫力！
以提高免疫力为主导的这套抗疫健身操有以下8个特点。

(1) 利用运动激活人的免疫力。

(2) 利用运动带来积极的生理作用。通过运动带来的出汗、升温来帮助消灭病毒，排汗减压，缓解焦虑。

(3) 利用最新的HIIT训练法提高效率。该操的核心部分就是根据HIIT原则为大家专门设计的，为大家的运动强度和时间的有效性提供了科学的保证。

(4) 紧紧抓住中高强度这一环节。要激活人的免疫系统，运动就必须要有强度，提高免疫力应该以中等强度的有氧运动为主。这套操的编排始终是以最高心率的百分比来科学指导运动强度的设计。

(5) 弥补国人力量和上肢练习的普遍不足。目前中国老百姓喜闻乐见的运动，比如跑步、跳广场舞等都普遍缺乏力量和上肢的练习。而研究表明，力量训练对于保持人的肌肉体积和健康至关重要。而上肢的功能又是保证人生活质量必不可少的一个部分。该操的编排也因此专门增加了力量和上肢练习的内容。

(6) 东西方运动精华的荟萃与大融合。本套抗疫健身操集太极拳、拳击、瑜伽、搏击、禅道、体操、韵律操、深呼吸等东西方多种体育项目的元素和精华于一体，高强度的节奏和舒缓的东方养生体系一张一弛，互补协调。

(7) 老少咸宜。抗疫健身操适用于全人群，不但成年人可以练，老年人和小孩子也可以练。

(8) 经济有效。考虑到目前疫情形势严峻，大家普遍缺空间、没器械，锻炼必须在家中进行的种种限制，本套操的设计是以人的自身体重为负荷，徒手练习，不需要任何器械，对空间也只有很小的要求。
能在这么短的时间里完成这套抗疫健身操的编写与制作离不开我们团队每一位成员的拳拳赤诚之心和人民体育出版社的鼎力支持。借此表示我衷心的感谢！

跳抗疫健身操，为您的健康助力！为中国加油！

[签名]
2020年2月
第一篇  抗击疫情运动很重要！
一、坚持运动最重要！ 4
二、“喊”出来，不如“汗”出来！ 8
三、健康和毛病都是吃出来的！ 12
四、做抗疫健身操，提高免疫力 16

第二篇  一起来跳抗疫健身操！
一、第一部分 热身 22
二、第二部分 动态伸展 34
三、第三部分 高强度间歇训练 37
四、第四部分 放松 57

习练注意事项与完整动作视频 68
抗击疫情运动很重要！
2020年伊始，中华大地疫情告急！武汉封城，全国各景点关闭，上班开学时间延期……

2020年2月11日，世卫组织将“新型冠状病毒肺炎”命名为“COVID-19”。冠状病毒英文叫Coronavirus，是寄生在动物身上的一大类病毒的统称，一般不会传到人身上，能够传的英文叫“Zoonotic”，即“人畜共通传染”病毒。本次的新型冠状病毒就是“Zoonotic”。人类抵抗一个新的病毒需要特定的抗病毒药品，通常需要研发数年，临床数年。本次的新型冠状病毒属于首次发现在人与人之间感染，尚无特效药。既然“无药可治”，这一波新型冠状病毒又是如此凶狠和狡猾，那么我们该怎么办呢？“两条腿”走路：积极预防 + 提高免疫力！

动
运动

心
减压 + 睡眠

吃
多吃蔬菜水果 + 不抽烟 + 如果喝酒一定要限量 + 体重管理
（１）远离野生动物，更不要去吃它们！
（２）外出时应该戴口罩，勤洗手（尤其是喝水或吃东西前），减少和避免去人群密集的地方（病毒可能通过被感染人的咳嗽、喷嚏、握手等传染）。
（３）肉类食物一定要烧熟再吃，凉菜、沙拉类近期少吃，平时多喝水。
（４）一旦发烧或咳嗽，不要轻视，提早治疗。

提高自身免疫力

免疫系统是人体保护自己免受感染和疾病侵害的方式。它可以抗击一切疾病，如流感病毒到癌症等严重疾病。现在对付新型冠状病毒的最好办法就是提高大家自身的免疫力。
运动已被证明是提高人体免疫力最快和有效的方法！运动和免疫之间的关系还得从人的进化和运动是人在漫长进化中最基本的“搏或逃”生存功能说起。在原始的社会里，人类为了生存，无论是为了追捕大羚羊，还是和老虎搏斗，必须运动！而伴随的常常是生死一搏的运动带来的受伤，受伤后被感染的概率也都会大大提高，所以运动作为调动人的免疫系统“准备战斗”的命令作用也就在情理之中了。研究表明，人开始运动后的几秒钟或几分钟内，就会从分子和细胞水平给人的抗体带来积极的影响。

现在全中国的老百姓都宅在家里，这个时候运动太重要了！因为运动量急剧减少的后果不仅是体重迅速见涨，更重要的是会造成免疫力下降。而运动除了能改善心血管功能，降血压、血糖和血脂，减肥控体重，以及降低患众多慢性病（包括癌症）的风险以外，还能促进血液
循环，帮助免疫功能在身体里的运行，把免疫细胞及时运往身体需要的地方，以及消灭入侵身体里的病毒。

1. 疫情当前，还可以运动吗？如果可以，应该如何运动？

当然可以！疫情爆发期间运动是安全的！千万不要因为有病毒，就放弃了每天运动可能给我们带来的诸多好处。但在这期间运动，大家应该特别注意不要被病毒所感染。如果你是个“社会型”的锻炼者，一旦发现一起锻炼的伙伴出现了病症，你就应该避免与他接触。当然，最大的危险是在你的伙伴出现病症前。做好以下几条能有效地预防被感染。

● 运动时戴口罩。
● 对所用运动器械在运动前和运动后消毒。
● 运动后洗手的最好方法是先用干净的水把手打湿，打肥皂，搓洗至少20秒后再用干净水冲洗，最后用干净的毛巾擦干。也可以用含60%酒精的洗手液来洗手消毒，但美国CDC（疾病防控中心）警告：洗手液并不能杀死所有的细菌。其实这个洗手的习惯在非疫情时也应该保持。
● 如果不能在锻炼完后马上洗手消毒，切记不要用手触及脸部和颈部。

2. 过去久坐不动的人群也能运动吗？

久坐（即平时不锻炼）的这类人是可以马上开始运动锻炼的。但如果患有慢性疾病、并发症、骨科类疾病或是老年人则应该先向医生咨询，得到医生的同意以后再开始运动。同时如上所述，一定要避免因为参加运动而带来被传染的可能（例如，和其他人近距离地接触或使
用没有消毒过的器械)。另外,久坐的人群在刚刚开始运动时,切勿过量(强度太大或时间太长),因为那样反而可能导致人的免疫功能下降。

- 从轻度的运动开始(如多次在客厅里来回走动)慢慢向低中强度运动(如高抬腿原地走、持凳下蹲)。
- 对心率、血压、血糖进行定期检测以调整运动量。
- 始终用自我感觉来掌握量的适度：运动时以心跳有所加快、微微出汗、睡眠改善、第二天人觉得有精神为原则。

3. 如何掌控运动量的大小，尤其是强度？

虽然单次运动就会给人的免疫功能带来积极的影响，但经常锻炼肯定会带来更多的好处。大多运动免疫功能的研究都在8~12周，但最近也有报道：一次性运动就会对人的免疫功能有积极影响。

至于强度，世界运动与免疫功能研究的领军人物、美国运动科学院院士、美国伊利诺伊大学Jeffy A. Woods 教授曾经做过一个很有名的动物研究并发现，每天进行30分钟中等强度的运动就可以起到大大降低实验小鼠死于流感的风险的作用！但并非运动越多越好。

如果每天运动2.5小时，实验小鼠反而出现了因为流感感染带来的症状，但与不运动的小鼠没有统计学上的差别。后来他的团队又对一组老年人进行了10个月的运动跟踪研究，因为老年人通常是流感的“受害者”。研究主要是看运动是否对接种过流感疫苗的老年人有延长的保护效应。结果发现，经常从事中等强度有氧运动的老人到了流感季尾声的三四月份（即疫苗的作用开始衰退时）患流感的可能性明显减少。

所以运动强度对免疫力而言是把双刃剑：太低没作用，太高可能
会起反作用。把握强度，除了心率以外，自我感觉也很重要，即如前所述，运动中应当心跳加快，微微出汗，练完后人感觉舒服，睡得好，第二天精神足。

4. 如何运动对我们的身体最好呢？
一般认为，中等强度的有氧运动对提高人的免疫功能的作用最大。所谓有氧运动，就是指较长时间（最好10分钟以上）心率在最高心率的60~79%，全身肌肉参与的、心跳加快、微微出汗的运动。例如，快走、慢跑、游泳，外出骑行和打羽毛球等，每天进行30~60分钟，每周至少5天。

此外，如果能每周加上2~3次的力量训练会更好。中国传统养身方法如太极拳、健身气功也对提高免疫功能有效。

5. 运动的其他好处
除了对免疫系统的直接调动和调节外，运动也会对其他提高免疫功能的生活方式干预有积极的助力作用。例如，运动能促进人体和压力做斗争的内啡肽的分泌。经常锻炼的人如果突然停止健身就会浑身难受，就是因为内啡肽分泌不够造成的。这种激素也能够帮助戒烟、戒酒和控制暴食。

另外运动能促进良好的睡眠。运动之后身体感到疲劳时，人的本能是渴望睡个好觉，睡得好，有助于压力消除。

运动是最好的减肥方法。研究表明，只靠节食的减肥往往造成某一营养素的缺乏而导致免疫功能下降。
“喊”出来，不如“汗”出来！

1. 减压

疫情之下，减压至关重要！2020年1月27日晚，武汉出现了令人难忘的一幕：晚上8点刚到，众多武汉市民打开阳台窗户开始唱国歌，唱《我和我的祖国》，最后大喊“武汉加油！武汉加油！！武汉加油！！！”这一幕直接反映了武汉老百姓自身压力太大了！大家一起唱歌，就是对压力和焦虑宣泄的一个最直观的体现。

人的压力可以简单分为快压力和慢压力两种。快压力会使人体在短时间内调动全部资源进行应激反应（如和老虎或坏人搏斗），而慢压力则更多指我们今天所说的长期压力。长期压力下，人体产生的激素对心脏、血管以及免疫系统有直接伤害。

● 长期持续升高的压力激素会使大脑海马区的神经元受损，导致神经元之间的交流受阻，进而造成记忆衰退。
压力激素会使大脑的杏仁核变大，让人变得容易焦虑。
压力激素还会导致大脑的多巴胺分泌减少，让人变得兴奋和快乐不起来，并因此变得抑郁起来。
压力激素也会使额叶皮层神经元萎缩，通路受阻，使人的判断变得迟钝。
压力激素在身体里积累，开始对心脏、血管以及免疫系统进行伤害，包括血压增高，心率不齐，损害动脉血管，胆固醇增高，免疫系统功能下降等。
最近的研究还发现，压力情况下所产生的脂肪会直奔腹部，是“将军肚”形成的直接原因。而内脏脂肪远比皮下脂肪对心血管系统的危害要大得多。

2. 运动能减压原理——运动可以调节身体各系统
人在承受压力的时候，人体各大机能系统（心血管、神经、肌肉、呼吸等）之间往往互相不协调。运动可以帮助它们协调。运动还能促进“排毒”。应激情况下所产生的激素是为了调动肌肉和心血管系统运动（搏斗或者逃生）。现代城市环境下，因为压力，尤其是慢压力，应激时人体所产生的激素如果没有通过运动排出而残留体内，会伤害人体器官。另外运动也能促进社交，提供社会支持。和朋友一起去打一场球，出出汗，促进友谊的同时，压力更容易被抛之脑外。

3. 运动来减压时的注意事项
第一，以出汗为核心。因此运动的时间和强度都很重要，要尽可能地保持在中（心跳加快，微微出汗，还可以讲话）或高（心跳很快，大汗淋漓，喘气急促已经不能讲话）强度运动10~30分钟。
最新研究表明，高强度间隙训练（HIIT）5分钟也可以得到不错的效果。

第二，把各种运动混合在一起练，心率要有上有下。例如，用快走和慢跑把心率升上去，用太极、健身气功和瑜伽把较高的心率降下来一些，结合深呼吸的运动。

第三，一定要和力量训练结合起来。做俯卧撑或举重时，在已经做不动的时候，一定要再坚持几个（想象一下你正在从虎口里拼命逃生！），以补上身体“搏或跑”的生理作用。

第四，把运动形式和压力的特点结合起来。如果你是因为自己“无能为力”而受压，可以跑跑步，做一点完全可以忘我的运动最有效。如果压力是因生气而来，大可到拳击房对着靶子（隐形“老虎”）狂轰滥炸一番，以解心头之恨。

第五，疫情之后，运动最好在户外进行，把运动和生态疗法结合起来。所谓生态疗法，也叫“绿色治疗”，就是创造一个和大自然深入的联系，让人感觉良好，包括接触大自然、养护大自然、绿色运动（即在大自然中运动）、花园治疗、照顾动物、识别植物、观鸟、钓鱼、听水声、野营等。通过人为地加强人和大自然的亲密接触，补充平时所缺乏的日照时间和阳光所带来的对人体的积极作用（如去除抑郁，补充维生素D等），充分吸氧，在大自然中科学运动，聆听大自然的声音（水、鸟、风、叶等），通过不同感官的刺激，让人在自己的身体和心灵中找回“世外桃源”的感觉和心境。

4. 保证睡眠

没有足够的睡眠，你的身体会产生较少的细胞因子（cytokines），这是一种针对感染和炎症的蛋白质，能有效地助力人的免疫反应。细
胞因子在睡眠期间既产生又释放。长期睡眠不足会降低身体的免疫反应能力而使人反击病毒的能力降低。为了保持健康，建议每晚获得7~8个小时的睡眠时间。这将帮助您保持免疫系统的健康，并保护您免受其他健康问题的困扰，包括心脏病、糖尿病和肥胖症。如果您的睡眠计划因工作繁忙或其他因素而中断，请尝试通过午休或打盹来弥补失去的休息。两次不超过30分钟的打盹（早上一次和下午一次）已被证明可以帮助减轻压力并抵消睡眠不足对免疫系统的负面影响。如果您在工作日不能小睡半小时，请尝试在午餐时间抓紧20分钟午睡，然后在晚餐前抓紧打个盹。
免疫系统就是人体内与入侵病毒做殊死搏斗的战士。要他们精神抖擞地上战场，必须做到兵马未动粮草先行！良好的营养对于强大的免疫系统来说至关重要。饮食中尤其要注意以下营养成分的补充，以帮助保护自己免受感染并增强免疫力。

● 蛋白质在人体的免疫系统中起着重要的作用，特别是在康复和恢复方面。多吃蛋白质食品，包括深海鱼类、瘦肉、鸡蛋、豆类和豌豆、豆制品以及无盐的坚果。

● 维生素A通过保持口腔、胃、肠和呼吸系统中的皮肤和组织健康，帮助调节免疫系统并防止感染。从红薯、胡萝卜、西兰花、菠菜、红椒、杏、鸡蛋或标有“维生素A强化”的食品（如牛奶或一些谷物）中获取这种增强免疫力的维生素。

● 维生素C通过刺激抗体的形成并增强免疫力来帮助你预防感
染。通过选择柑橘类水果，如橙子、葡萄柚和橘子或红柿子椒、木瓜、草莓、番茄汁等富含维生素C的食物（如某些谷物），可以包含更多这种健康的维生素。

- 维生素E可作为抗氧化剂，中和自由基，并可以改善免疫功能。在饮食中添加维生素E，以及强化谷物、向日葵种子、杏仁、植物油（如向日葵或红花油）、榛子和花生酱。

- 锌有助于免疫系统正常工作，并可能帮助伤口愈合。锌存在于瘦肉、家禽、海鲜、牛奶、全谷物产品、豆类、种子和坚果中。

- 其他营养素，包括维生素B6、叶酸、硒、铁以及益生元和益生菌，都可能助力免疫的反应，并在健康饮食中起作用。

补充上述营养成分，尽可能通过健康饮食来完成。除非有严重缺乏，一般都不需要服用保健品。在“吃”的生活方式干预里，尤其应该注意下面四个方面。

1. 多吃蔬菜和水果

如上所述，均衡饮食和摄入建议量的营养素将有助于维持正常的免疫功能。维生素A、C和D以及矿物质（包括锌）在免疫系统的功能中发挥作用。如果您饮食均衡，则无需补充这些维生素和矿物质，多摄取对您的免疫系统没有特别的帮助。营养不良的人群更容易受到感染，并且有一些证据表明某些微量营养素的缺乏会改变免疫反应。

以维生素和矿物质为例，锌缺乏症（可能导致慢性疾病）已被证明会对免疫系统如何响应老年人的炎症产生负面影响。补充维生素D与免疫系统行为的改变有关。在怀孕期间（免疫系统不断变化的时期）服用维生素D补充剂可能会改变新生儿的免疫系统，从而防止呼吸道感染和哮喘。研究还表明，维生素D能激活T细胞，这些T细胞可以识别
和攻击癌细胞并保护某些人免于结肠直肠癌。在老年人中，维生素D也已显示可以减少呼吸道感染。

另外研究发现，可溶性纤维可以将免疫细胞从促炎性转变为消炎性，这有助于我们更快地从感染中恢复过来。分别在蓝莓和红葡萄中发现的萜类和白藜芦醇有助于提高人类免疫组织化学抗菌肽（CAMP）基因的表达，而CAMP基因在先天免疫系统中起着至关重要的作用。益生菌可以使免疫系统随时准备应对新感染，从而有助于抵消广谱抗生素的不利影响。富含DHA的鱼油可增强B细胞活性，这对于免疫系统受损的人们可能很有希望。长期禁食与较老的和受损的免疫细胞的干细胞再生等问题有关。姜黄素存在于咖喱和姜黄中，可以帮助免疫系统清除大脑中的阿尔茨海默氏病所见的β淀粉样斑块。另外高脂高热量的“垃圾食品”饮食会触发免疫系统的负面反应，类似于细菌感染。

2. 不吸烟

吸烟会损害免疫系统，使人体抵抗疾病的成功率降低，损害免疫系统的平衡，也因此增加了多种免疫和自身免疫疾病（免疫系统错误地攻击人体健康细胞和组织所引起的状况）的风险。新的研究发现，吸烟也是类风湿关节炎的病因，这是一种自身免疫性疾病，免疫系统会袭击关节并引起肿胀和疼痛。类风湿关节炎患者很难走动并进行正常的日常活动。吸烟还会干扰类风湿关节炎某些治疗方法的有效性。

3. 如果喝酒一定要限量

饮酒，特别是长期大量饮酒，会影响适应性免疫系统的所有组成
部分。在人类和动物模型中的研究均确定, 长期饮酒会减少周围T细胞的数量, 破坏不同T细胞类型之间的平衡, 影响T细胞活化, 削弱T细胞功能并促进T细胞凋亡。慢性酒精暴露也会引起周围β细胞的丢失, 同时诱导免疫球蛋白的增加。在患有酒精性肝病的患者中, 针对肝脏特异性自身抗原的抗体水平会增加, 并且可能会促进酒精相关性肝损伤。最后, 长期饮酒也会干扰子宫内正常的T细胞和β细胞发育, 这可能会增加儿童期和成年期感染的风险。酒精对T细胞和β细胞的影响增加了感染的风险（例如, 肺炎、HIV感染、丙型肝炎病毒感染和结核病）, 削弱了针对此类感染的疫苗接种反应, 加剧了癌症风险, 并干扰了迟发型超敏反应。

4. 管理体重

肥胖已被证明会削弱人的免疫力, 包括细胞因子产生减少、单核细胞和淋巴细胞功能衰退、自然杀伤细胞功能障碍、巨噬细胞和树突状细胞功能降低、对抗原/促细胞分裂剂刺激的反应降低等。研究表明, 受肥胖影响的住院患者更容易发生继发感染和并发症, 如败血症、肺炎、菌血症以及伤口和导管感染, 也即肥胖似乎会增加细菌和病毒感染的风险。严重的肥胖症本身也被称为增加病毒感染和死亡严重性的危险因素。研究表明, 受肥胖影响的个体对疫苗的无反应率非常高。这意味着在将“非活性病毒”引入人体免疫系统后, 抗疾病抗体的产生量就不足以防止疾病发作。例如, 在患有肥胖症[体重指数(BMI)为30~39]的人中, 乙肝疫苗有效率要明显低于BMI<30(超重)的人群。
为了帮助大家战胜疫情，我们为给宅在家里的人们创编了一套非常适合居家锻炼的抗疫健身操。

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）。每天只需要短短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！

以提高免疫力为主要目的的这套抗疫健身操有以下八个特点。

1. 利用运动激活人的免疫力
   运动是人类在漫长进化中最基本的生存功能之一，也是帮助机体迅速启动免疫系统的必要条件。

2. 利用运动带来的积极生理作用
   出汗、体温升高是中等强度运动所带来最明显的积极生理作用。
研究表明，运动中出出汗，是帮助排除因为压力和焦虑产生坏激素最有效的方法，尤其适合排除疫情压力下集体焦虑的情绪。

目前因为疫情所带来的心理上的“压力山大”和焦虑对人健康的危害可能要比新型冠状病毒本身还要大。

从缓解压力和焦虑的效果而言，与其喊出来，不如“汗”出来！

3. 高强度间歇训练能提高健身效率

为准备1998年在日本长野举办的第十八届冬季奥运会，日本学者Izumi Tabata和当时的日本速滑主教练Irisawa在1996年一起创造了著名的高强度间歇(HIIT)训练法。二十多年来，这套训练方法风靡全世界，取得了竞技体育界和健身界的一致青睐。

这套抗疫健身操的核心部分(中间的4分钟)就是根据HIIT原则为大家所设计的，为抗疫健身操的强度和时间的有效性提供了科学保证。

4. 中高强度的运动是本操的关键

要激活人的免疫系统，运动就必须要有力，提高免疫力应该以中等强度为主。这套抗疫健身操始终是以最高心率的百分比来科学指导运动强度的设计(最高心率% : 60%以下 = 低强度; 60%~79% = 中等强度; ≥80% = 高强度)。

实践证明，无论你是运动达人还是健身小白，这套操都能让你达到中高运动强度。

5. 弥补了力量和上肢练习的不足

除了缺乏强度，目前中国老百姓喜闻乐见的运动里（如快走、跳广场舞、打太极拳、练健身气功等），普遍缺乏力量和上肢的练习。最新的
研究表明，力量训练对保持肌肉的体积、人（尤其是老年人）的健康至关重要。而上肢练习对人的功能和保证生活质量也必不可少。抗疫健身操因此专门增加了力量和上肢练习的内容。

6. 东西方运动精华的荟萃与融合

这套抗疫健身操集太极拳、拳击、瑜伽、搏击、禅道、体操、韵律操、深呼吸等东西方多种体育项目的元素和精华于一体，能够使身体各个主要关节和部位得到强化训练。

通过心率、呼吸的搭配，将人体各个关节和部位调动起来，既能锻炼有氧和力量体适能，也能提升身体的协调和柔韧性。10分钟的练习能够使身体的各个关节和部位得到强化训练，高强度的节奏和舒缓的东方养生放松体系一张一弛，相互协调。

7. 老少皆宜

抗疫健身操适合全年龄段人群。不但成年人可以练，老年人和小孩子也可以练。对小学生的干预表明，短短2~3次课，孩子们就可以练得有模有样，不但提高了他们的体适能，还练出了孩子们的阳刚气！

8. 经济有效

考虑到目前疫情形势严峻，大家普遍缺空间、没器械，锻炼必须在室内（家中）进行的种种限制，抗疫健身操的设计是以人的自身体重为负荷，徒手练习，不需要任何器械，不需要花一分钱，对空间也只有很小的要求。

疫情大敌当前，最好的防御就是主动出击！通过运动来提高免疫力！而提高免疫力的利器就是抗疫健身操！
第二篇
一起来跳抗疫健身操！
抗疫健身操动作说明

第一部分 热身

1. 预备动作
2. 体转运动
3. 转体及上肢运动
4. 下蹲
5. 太极
6. 交叉步
7. 搏击

第二部分 动态伸展

动态伸展 过渡动作
提高身体活动幅度及范围 为高强度间歇训练做准备

第三部分 高强度间歇训练

1. 登山者 过渡动作
提高肩部稳定性，锻炼核心肌肉，提升心肺功能 调整呼吸
2. 侧滑步
过渡动作
有氧训练 下肢练习
调整呼吸
3. 熊爬行
过渡动作
激活全身各肌肉群, 提高身体稳定性, 改善协调性
4. 滑冰者
过渡动作
调整呼吸
5. 肘卧撑
过渡动作
调整呼吸
6. 立卧撑跳
过渡动作
有氧训练 全身爆发力训练
7. 蜘蛛侠
过渡动作
有氧训练 上肢力量训练
8. 弓步交换腿跳
过渡动作
有氧训练 下肢力量训练
调整呼吸

第四部分 放松

1. 上肢伸展
放松肩袖肌群, 拉伸三角肌及肱二头肌
2. 下肢伸展
放松大腿胭绳肌、股四头肌、小腿腓肠肌及臀大肌
3. 躯干旋转伸展
全身肌肉伸展, 尤其是屈髋肌, 可改善久坐的不适感
4. 躯干侧伸展
放松背阔肌及体侧肌群
5. 调息
放松身体缓解焦虑情绪
第一部分

热身

预备动作 3 × 8 拍

1. 1 × 8 拍 准备姿态

2. 2 × 8 拍：右脚开始踏步8次。

3. 3 × 8 拍
   1-4拍：右脚开始踏步4次。
   5-6拍：右脚向右侧踏，左脚向左侧踏。

1

2

3

4
第二篇 一起来跳抗疫健身操!

23

2 转体运动 4×8 拍
（髋关节灵活性练习）

1 1×8拍
1拍：躯干保持搏击防守姿势，右脚前脚掌蹬地转动右髋，成躯干向左侧转体45度，身体重心落于两腿中间。

2拍：还原成搏击防守姿势，双膝微屈。

3拍：反方向重复1拍的动作。

4拍：还原成搏击防守姿势，双膝微屈。

2 （2-4）×8拍：同1×8拍动作

5-8拍：同1-4拍动作。
抗疫健身操

转体 + 上肢运动 4 × 8 拍（上肢激活）

1 1×8拍
1拍: 右脚前脚掌蹬地转动右髋, 成躯干向左侧转体45度, 右臂出拳, 右拳变掌且掌心向下, 左臂胸前屈, 左手握拳且拳心向内, 眼看右手, 身体重心落于两腿中间。
2拍: 还原成搏击防守姿势, 双膝微屈。
3拍: 反方向重复1拍的动作。
4拍: 还原成搏击防守姿势, 双膝微屈。
5-8拍: 同1-4拍动作。

2 2×8拍: 同1×8拍动作

3 3×8拍
1拍: 身体向右侧倾, 右腿伸直, 脚尖点地, 左腿微屈, 重心落于左腿, 右臂向斜上冲拳, 拳变掌, 掌心向前, 左手握拳, 拳心向外, 抬头眼看右手。
第二篇 一起来跳抗疫健身操!

2拍:还原成搏击防守姿势,双膝微屈。

3拍:反方向重复1拍的动作。

4拍:还原成搏击防守姿势,双膝微屈。

5-8拍:同1-4拍动作。

4 4×8拍:同3×8拍动作

4 下蹲 10×8拍 （下肢激活）

1 1×8拍

1-4拍:呼气,双腿宽于肩站立,双手打开,经侧举位下落至胸前屈。

5-8拍:双腿屈膝半蹲,下蹲时膝盖沿脚尖方向屈膝,膝盖不超过脚尖,手臂胸前屈(拳心相对)。
2 2×8拍: 吸气, 双脚开立, 双腿伸直, 躯干直立, 双手握拳直臂位于体前

3 3×8拍
1-2拍: 双腿宽于肩站立, 双膝屈膝半蹲, 屈膝时膝盖不超过脚尖, 上身保持直立, 双臂胸前屈, 双手握拳, 拳心相对。
3-4拍: 双脚开立, 双腿伸直, 躯干直立, 双手握拳直臂位于体前。
5-8拍: 同1-4拍动作。

4 4×8拍: 同3×8拍动作

5 5×8拍
1-4拍: 右脚向后撤成左弓步, 右腿屈膝90度, 左腿大腿水平地面, 下蹲时膝盖沿脚尖方向屈膝, 膝盖不超过脚尖, 身体重心落于两腿中间, 右臂胸前屈, 左臂位于腰间成肘屈, 双手并掌, 掌心向内。
5-8拍: 右腿并左腿, 右膝微屈, 身体重心落于左腿, 左臂胸前屈, 右臂位于腰间成肘屈, 双手并掌, 掌心向内。
第二篇 一起来跳抗疫健身操!

6 6×8拍:同5×8拍动作

7 (7-10)×8拍:同(3-6)×8拍动作,方向相反

5 太极 4×8拍 （伸展与调息）

1 1×8拍
1-4拍:左腿向左侧一步成马步,左臂向左侧推掌成侧平举 (立掌),右手握拳位于腰际,头向左转,眼看左手。
5-8拍:髋向左转90度成左弓步,右手向前推掌,左手收回于腰际 (握拳)。

2 2×8拍
1-4拍:髋向右转90度成马步,右臂经前绕至肩上屈 (掌心向外),左臂经胸前绕至肩侧屈 (掌心向外),头向左转,眼看左手。
5-8拍:下肢为马步姿势,双手握拳收回位于腰际。

3 (3-4)×8拍:同(1-2)×8拍动作,方向相反
交叉步 8×8拍（协调性练习）

1 1×8拍

1拍: 左脚向左侧迈步，双手握拳，拳心相对，位于下颚两侧。
2拍: 右腿收于左腿左侧成交叉步。
3拍: 左脚向左侧迈步。
4拍: 身体向左转45度，重心位于左腿。
5-8拍: 同1-4拍动作，方向相反。

2 (2-3)×8拍: 同1×8拍动作

3 4×8拍

1拍: 左脚向左侧迈步，双手握拳拳心相对，位于下颚两侧。
第二篇 一起来跳抗疫健身操!

2拍: 右腿收于左腿左侧成交叉步。
3拍: 左脚向左侧迈步。
4拍: 躯干向左转45度, 右臂直拳, 右拳变掌, 重心位于左腿, 左臂屈肘, 左握拳位于下颚。
5-8拍: 同1-4拍动作, 方向相反。

4 (5-7)×8拍: 同4×8拍动作

5 8×8拍
1-4拍: 左脚在前开立与肩同宽, 双臂经侧绕至侧上举 (掌心相对)。
5-8拍: 撃击进攻姿势。(双膝微屈, 左脚在前侧身站立, 双臂胸前屈, 双手握拳, 拳心向内)。
抗疫健身操

**搏击 8×8 拍**

(有氧训练、燃烧脂肪)

### 1. 1×8拍

1拍：左直拳。
（肘微屈，拳心向下，眼看左拳，右手握拳位于胸前，重心位于左腿）

2拍：右直拳。
（左臂收至胸前屈，重心位于左腿。）

3拍：左直拳。

4拍：左侧擒抱。
（搏击进攻姿势，双手伸至左前侧，成抱颈部姿势，双膝微屈。）

5拍：右膝攻击。
（右腿提膝，双手拉回碰膝，重心位于左腿。）

6拍：还原成左侧擒抱。
第二篇 一起来跳抗疫健身操!

7拍: 右膝攻击。

8拍: 还原成搏击进攻姿势, 双膝微屈。

2 2×8拍: 同1×8拍动作

3 3×8拍

1拍: 左直拳。

2拍: 右直拳。

3拍: 左直拳。

4拍: 左侧擒抱。
5拍: 右膝攻击。
6拍: 左侧擒抱。
7拍: 跳跃右膝攻击。
8拍: 还原成搏击进攻姿势，双膝微屈。

\[4 \times 8\]拍

1拍: 左直拳。
2拍: 右直拳。
第二篇 一起来跳抗疫健身操!

3拍: 左直拳。

4拍: 左侧擒抱。

5拍: 右膝攻击。

6拍: 还原成左侧擒抱。

7拍: 跳跃右膝攻击。

8拍: 跳跃成右腿在前的搏击进攻姿势。

(5-8) ×8拍: 同(1-4) ×8拍动作，方向相反
第二部分
动态伸展
（提高身体活动幅度及范围）10×8拍

1 ×8拍
1-4拍:左腿向左侧一步成开步,与肩同宽,双臂经侧绕至斜上举(掌心相对)。
5-8拍:双臂向内收至胸前平屈(掌心向下)。

2 ×8拍
1-4拍:躯干旋转及右侧髂腰肌伸展。
(右腿向后撤步成左弓步;左臂经前打开成直臂位于左后方6点位;右臂胸前平屈,掌心向下;头向左转,眼看左手。)
一起来跳抗疫健身操!

5-8拍: 左腿直立,手臂收回至胸前平屈。

3 × 8拍

1-4拍: 左腿腘绳肌伸展。
   (右脚向后半步点地,左腿伸直,身体前倾,右臂伸直,右手手指碰左脚,左手握拳位于腰际。)

5-8拍: 左腿直立,手臂收回至胸前平屈。

4 × 8拍

1-4拍: 躯干旋转及左侧髂腰肌伸展。

5-8拍: 右腿直立,手臂收回至胸前平屈。
5 5×8拍

1-4拍: 右腿腘绳肌伸展。

5-8拍: 为右腿直立, 手臂收回至胸前平屈。

6 (6-9)×8拍动: 同 (2-5)×8拍动作

7 10×8拍（过渡动作）

1-4拍: 屈膝半蹲, 上身直立, 双手前平举 (掌心向前)。

5-8拍: 身体前倾, 双手撑地, 收回双腿成俯撑姿势。
第二篇 一起来跳抗疫健身操!

第三部分
高强度间歇训练

1	

### 登山者 5×8 拍
（提高肩部稳定性，锻炼核心肌肉，提升心肺功能）

1拍：左吸腿跑。
（手臂成俯撑姿势，腹部核心发力带动左腿膝盖向前顶，右腿支撑腿发力蹬地，重心前移，保持身体稳定，双脚交替支撑。）

2拍：右吸腿跑。

3拍：左吸腿跑。
4拍: 右吸腿跑。 5-8拍: 同1-4拍动作。

动作要领: 保持身体稳定，双脚交替支撑，只有一条腿接触地面，屈膝腿向胸部靠拢，速度越快，消耗的脂肪越多。

常见错误: 臀部抬起过高，低头弓背，膝盖向前幅度不够。

过渡动作 2 × 8 拍 + 4 拍 (调整呼吸)

1 × 8拍

1-2拍: 左脚向前迈步，成左弓步，双手撑地。 3-4拍: 右脚上步并腿，膝微屈，双手撑地。 5-8拍: 同1-4拍动作。
第二篇   一起来跳抗疫健身操!

5-8拍: 呈直立姿态。

2 × 8拍+4拍: 调整呼吸, 踏步12次

侧滑步  5 × 8 拍  (有氧训练 下肢练习)

1 × 8拍

1拍: 左脚向左侧一步, 成开步, 双臂胸前屈。

2拍: 左侧侧滑步一次。
3-4拍: 左侧再次侧滑步一次成深蹲,右手触地。

5-8拍: 同1-4拍动作,方向相反。

动作要领: 侧滑步时重心保持稳定,左移动时左腿屈膝发力快速蹬地带动右腿,马步姿态挫步移动三次,第三次完成时呈深蹲动作,重心前移,右手落地支撑。

常见错误: 内侧腿发力,重心不稳,挫步时向上跳跃过高。

过渡动作 2 × 8 拍 + 4 拍 (调整呼吸)

1 × 8拍: 踏步8次,调整呼吸。
第二篇 一起来跳抗疫健身操!

2 2×8拍

1-4拍：左脚向左侧一步屈膝半蹲，上身直立，双手前平举，立掌。

5-6拍：身体前倾，双手撑地，左腿后撤一步成右弓步。

7-8拍：身体前倾，双手撑地，收右腿成俯撑姿势。

3 4拍：保持俯撑姿势
抗疫健身操

熊爬行 5×8 拍

（激活全身各肌肉群，提高身体稳定性，改善协调性）

1 1×8拍

1拍：左手和左腿左前侧熊爬行一次。  2拍：右手和右腿左前侧熊爬行一次。

3拍：左手和左腿左前侧熊爬行一次。  4拍：右手和右腿左前侧熊爬行一次。

5拍：右手和右腿6点方向后撤熊爬一次。  6拍：左手和左腿6点方向后撤熊爬一次。
第二篇 一起来跳抗疫健身操!

7拍：右手和右腿6点方向后撤熊爬一次。 8拍：左手收回成熊爬行姿态。

(2-5) ×8拍：同1 ×8拍动作，方向相反

动作要领：双臂伸直，双手位于肩膀正下方，膝弯曲90度，双脚和双手支撑，左手和左腿及右手、右腿交替向前及左侧前方移动4次，移动时保持背部水平于地面。

常见错误：臀部抬起过高，低头弓背，腰部下凹，头部过高。

过渡动作 2 ×8拍 +4拍（调整呼吸）

1 ×8拍

1-2拍：左脚向前迈步，成左弓步，双手撑地。

3-4拍：右脚上步并腿，膝微屈，双手撑地。
抗疫健身操

滑冰者 5×8 拍 （有氧训练 下肢练习）

1. 1×8拍

1拍：左腿向左前侧跨步，右脚离地。 2拍：左腿支撑呈滑冰动作。

2. 2×8拍+4拍：调整呼吸，踏步12次

5–8拍：还原呈直立姿态。
第二篇   一起来跳抗疫健身操!

3拍：右腿向右前侧跨步，左脚离地。
4拍：右腿支撑呈滑冰动作。

5-8拍：同1-4拍。

2 × 8拍

1拍：左腿向左前侧跨步，右脚离地。
2拍：左腿支撑呈滑冰动作。

3拍：右腿向右前侧跨步，左脚离地。
4拍：右腿支撑呈滑冰动作。

5-8拍：同1-4拍，继续向前完成2次滑冰动作。
3 3×8拍

1拍: 左腿向左后侧后撤步, 右脚离地。

2拍: 左腿支撑呈滑冰动作。

3拍: 右腿向右后侧后撤步, 左脚离地。

4拍: 右腿支撑呈滑冰动作。

5-8拍: 同1-4拍, 完成2次后撤滑冰动作。

4 (4-5)×8拍: 同(2-3)×8拍动作

动作要领: 左侧开始练习, 右腿向左侧蹬地发力腾空起成左吸腿跳动作, 左腿落地缓冲成135度的屈膝滑冰动作。右臂胸前屈, 掌心向内, 左臂侧平举, 掌心向下。

常见错误: 落地呈直膝, 手脚不协调。
第二篇 一起来跳抗疫健身操!

过渡动作 2×8拍 + 4拍 （调整呼吸）

1 1×8拍：踏步8次，调整呼吸

图示1

2 2×8拍

1~4拍：左脚向左侧一步，屈膝半蹲，上身直立，双手前平举，立掌。

图示2

5~6拍：身体前倾，双手撑地，左腿后撤一步成右弓步。

图示3

7~8拍：身体前倾，双手撑地，收回右腿成俯撑姿势。

图示4
抗疫健身操

3  4拍：俯撑姿势。

5  肘卧撑 5×8拍
（核心训练、身体稳定性练习）

1  1×8拍
1-2拍：俯撑姿态，左臂屈肘成肘部支撑，身体保持稳定。 3-4拍：右臂屈肘成双肘支撑。

5-6拍：左臂直臂成左手俯卧支撑。 7-8拍：右臂直臂成双手俯卧支撑。
第二篇 一起来跳抗疫健身操！

2. (2-5)×8拍: 同1×8拍动作。

动作要领: 左右肘卧撑使身体保持稳定, 肘部有控制, 落地时位于肩部正下方, 动作平缓, 身体核心肌群收紧。

常见错误: 身体晃动, 臀部抬起过高, 低头弓背, 腰部下凹, 肘部落地时身体无控制。

过渡动作 2×8拍 +4拍 (调整呼吸)

1. 1×8拍

1-2拍: 左脚向前迈步, 成左弓步, 双手撑地。

3-4拍: 右脚上步并腿, 膝微屈, 双手撑地。

5-8拍: 呈直立姿势。
2 × 8拍+4拍: 调整呼吸，踏步12次。

6 立卧撑跳 5 × 8拍
（有氧训练、全身爆发力训练）

1 × 8拍
1拍: 纵跳一次。 2拍: 深蹲。

3-4拍: 身体前倾，四点支撑。 5-6拍: 俯卧撑姿势。
第二篇 一起来跳抗疫健身操!

7-8拍：推起成深蹲。

动作要领：双脚屈膝发力蹬地向上跳起，落地屈膝90度缓冲；身体前倾，双手立掌，掌心相对；落成俯卧撑姿态时身体核心肌群收紧，身体与地面保持水平；推起时核心和手臂发力将身体快速推起成半蹲姿势，双臂位于体侧。

常见错误：屈膝时膝关节超过脚尖，俯撑时躯干不稳，低头弓背，腰部下凹，推起时屈膝膝关节超过脚尖。

过渡动作 2×8拍 +4拍（调整呼吸）

1×8拍：踏步8次，调整呼吸
2 2×8拍

1-4拍: 左脚向左侧一步屈膝半蹲，上身直立，双手前平举，立掌（掌心向前）。

5-6拍: 身体前倾，双手撑地，左腿后撤一步成右弓步。

7-8拍: 身体重倾，双手撑地，收回右腿成俯撑姿势。

3 4拍: 俯撑姿势。
第二篇 一起来跳抗疫健身操！

**蜘蛛侠 5×8 拍**

(有氧训练, 上肢力量训练)

1. **1×8拍**

1-2拍: 右脚支撑俯撑, 左腿屈腿至膝盖碰左肘 (女士选择跪膝俯卧撑)。

3-4拍: 撑起时腿部还原成俯撑姿势。

5-6拍: 左脚支撑俯撑, 右腿屈腿至膝盖碰右肘。

7-8拍: 撑起时腿部成俯撑姿势。

2. **(2-5)×8拍**: 同1×8拍, 完成8次俯撑练习

动作要领: 双手支撑宽于肩, 胸部与地面一拳距离, 选择强度适宜, 可三点支撑 (女士可选择跪膝俯卧撑), 核心保持稳定。

常见错误: 俯撑时臀部抬起过高, 低头弓背, 腰部下凹, 吸腿时身体晃动。
过渡动作 2×8 拍 +4 拍（调整呼吸）

1 1×8拍
1-2拍: 左脚向前迈步, 成左弓步, 双手撑地。
3-4拍: 右脚上步并腿, 膝微屈, 双手撑地。
5-8拍: 呈直立姿势。

2 2×8拍+4拍: 调整呼吸, 踏步12次。
第二篇 一起来跳抗疫健身操!

弓步交换腿跳 5 × 8 拍（有氧训练，下肢力量训练）

1 × 8拍

1拍: 跳起腾空。
2拍: 左弓步跳。

3拍: 跳起腾空。
4拍: 右弓步跳。

5-8拍: 同1-4拍动作。

(2-5) × 8拍: 同1 × 8拍动作

动作要领: 由直立跳成左弓步, 左腿大腿水平于地面, 右腿屈膝成90度, 上身直立, 右手位于胸前屈, 左臂屈臂至左侧腰际, 双手掌心向内。

常见错误: 身体晃动, 腰部凹陷。
过渡动作 1×8拍 +4拍（调整呼吸）

1 1×8拍：踏步8次，调整呼吸。

2 4拍

1-2拍：双腿分腿站立，吸气，两臂经身侧绕至上举（掌心向内）。

3-4拍：呼气，双臂向外打开还原至体侧。
第四部分
放松

1. 上肢伸展 8 x 8 拍

上肢伸展：1 × 8拍

1-2拍：手臂置于体前，左手握右手。

3-4拍：吸气，双臂经体前绕至上举。

5-6拍：呼气，双臂打开。

7-8拍：还原成直立姿势。

57
抗疫健身操

2 2×8拍

1-2拍: 分腿站立与肩同宽, 左臂经体侧绕至右侧前举，右臂位于体侧。

3-4拍: 左臂经体前向左侧打开至平举。

5-6拍: 左臂向内绕一周成平举。

7-8拍: 左臂经体前至右侧前举，右手臂由下屈臂成前臂夹左肘姿势(双手握拳)，拉伸三角肌。

3 3×8拍: 保持三角肌拉伸动作
第二篇 一起来跳抗疫健身操！

4 4×8拍
1-2拍:左臂屈臂经体侧绕至颈上屈。（掌心向下），拉伸肱三头肌。
3-4拍:右肘抱左肘绕至颈上屈，拉伸肱三头肌。
5-8拍:保持肱三头肌拉伸动作。

5 (5×8)拍:同(1-4)×8拍，方向相反。

2 下肢伸展 8×8拍
（放松大腿腘绳肌、股四头肌、小腿腓肠肌及臀大肌）

1 1×8拍
1拍:左脚向前脚跟点地，右腿微屈，左手胸前屈，双手掌心向内。
2拍：身体前倾，拉伸左腿腘绳肌。

3-8拍：保持腘绳肌拉伸动作。

2×8拍

1拍：左腿伸直立，右腿屈膝，右手前举（立掌，掌心向内）。

2拍：左腿后屈，左手握左脚脚尖，拉伸左腿股四头肌。

3-8拍：保持左腿股四头肌拉伸动作。
第二篇 一起来跳抗疫健身操!

3. **3×8拍**

1拍: 右腿屈膝, 左腿后伸成右弓步, 左膝微屈, 双手撑于右腿。

2拍: 左腿伸直, 双脚脚尖向前, 双手撑于右膝, 拉伸左腿小腿腓肠肌。

3-8拍: 保持左腿小腿腓肠肌拉伸动作。

4. **4×8拍**

1拍: 右腿屈膝, 收左腿。

2拍: 左腿屈膝向外收至右腿上方, 手臂胸前屈(双手合掌), 拉伸左侧臀大肌。
抗疫健身操

3-8拍: 保持左侧臀大肌拉伸动作。

5 (5-8)×8拍: 同 (1-4)×8拍, 方向相反

躯干旋转伸展 4×8 拍
（全身肌肉伸展，尤其是屈髋肌，可改善久坐的不适感）

1 1×8拍
1-2拍: 左脚向左侧迈步成半蹲,上身直立,双手前平举(掌心向前)。
4拍: 右腿后撤成左弓步, 拉伸屈髋肌。
5-8拍: 保持屈髋肌拉伸动作。

3拍: 身体前倾, 双手撑地。

3-8拍: 保持左侧臀大肌拉伸动作。
第二篇 一起来跳抗疫健身操！

2 2×8拍

1-2拍: 右手撑地，身体向左侧旋转成左臂上举，眼看左手，拉伸屈髋肌。

3-8拍: 保持屈髋肌拉伸动作。

3 3×8拍

1-2拍: 左手落地。

3-4拍: 收回左腿成俯撑，保持身体水平于地面。

5-6拍: 右腿向前成右弓步，左手撑地。

7-8拍: 身体向右侧旋转成右臂上举，眼看右手，拉伸屈髋肌。
4 4×8拍：保持屈髋肌拉伸动作

4 躯干侧伸展 4×8拍（放松背阔肌及体侧肌群）

1 1×8拍

1-2拍：左手落下成双臂支撑。
3-4拍：左腿收回成分腿站立。

5-6拍：吸气，两臂经身侧绕至上举交叉（掌心向内）。
7-8拍：呼气，双手向外打开还原成直立。
第二篇 一起来跳抗疫健身操!

2  2×8拍

1拍: 右脚向3点方向撤步, 重心在左腿。
2拍: 右臂屈臂伸直上举, 左手握拳叉腰, 拉伸右侧躯干背阔肌及体侧肌群。

3-8拍: 保持右侧躯干背阔肌及体侧肌群拉伸动作。

3  3×8拍

1拍: 左脚向9点方向撤步, 重心在右腿。
2拍: 左臂屈臂伸直上举, 右手握拳叉腰, 拉伸左侧躯干背阔肌及体侧肌群。
3-8拍：保持左侧躯干背阔肌及左侧肌群拉伸动作。

4 4×8拍

1-2拍：分腿站立，吸气，两臂经身侧打开。
3-4拍：绕至上举交叉（掌心向内）。

5-6拍：呼气，双臂打开。
7-8拍：还原成直立。
第二篇   一起来跳抗疫健身操!

### 5. 调息 2×8拍

#### 1. 1×8拍

1-2拍: 吸气, 双手经下向内收至胸前水平屈 (掌心向上)。

3-4拍: 呼气, 双手翻掌下压至体侧。

5-6拍: 右腿并左腿。

7-8拍: 双手抱拳成武术敬礼姿势。

#### 2. 2×8拍: 同1-8拍动作
进行任何运动都应该量力而行，循序渐进，安全第一。

1. 即使你平时经常运动，开始学这套操也要慢一点，因为有些动作可能不熟悉，相对应的肌肉也没有锻炼过。

2. 如果你平常不常运动，可以把热身和放松时间加长，HIIT时间缩短。除了心率，自我感受的强度也很重要，以心跳有点加快，微微出汗为宜，2-3周后再慢慢把强度加上去。

3. 如果安静时血压收缩压超过180毫米汞柱需要先咨询医生，不建议马上练习本操；运动中应确保收缩压不要超过220毫米汞柱。如果有高血压病史，用力时要吐气，不要屏气。

4. 老年人或超重的人开始练这套操时，一定要放慢节拍以降低强度，不做或少做弯腰或需要上肢来支撑全身重量的动作。

5. 运动中如果胸口发闷或头发晕，应该马上把强度降下来，不要完全停下，继续走动放松。
6 即使有轻度上呼吸道症状（如流鼻涕、鼻窦充血、轻度喉咙痛）也可以运动，但要控制强度，以低强度（最高心率60%以下）为主。

7 如果有严重的咽喉痛、身体疼痛、呼吸急促、全身疲劳、胸部咳嗽或发烧等症状，则应该先咨询医生。一般从呼吸道病毒感染中恢复需要2~3周。恢复后可以慢慢加大运动量，以帮助康复。
抗疫健身操
完整动作视频