

三伏天里动起来，客厅成为健身房 让微运动成为一种生活习惯

□记者 李晓旭

入伏以来，岛城持续“烧烤模式”。不少市民开启了“空调+沙发+手机”模式。孩子窝在房间里打游戏，年轻人久坐办公腰酸背痛，老年人懒得出门活动减少。

国务院日前印发的《全民健身计划（2026—2030年）》明确提出，到2030年经常参加体育锻炼人数比例要达到40%左右。国家体育总局体育科学研究所也推出了《居家科学健身方法指导》，提供109个适合儿童、青少年、成年人和老年人的居家健身动作。

不同年龄段的运动诉求各不相同：儿童重在培养运动兴趣和协调能力；青少年需要保障每日运动时长、增强体质；成年人要缓解久坐带来的颈椎腰椎问题；老年人则侧重维持肌肉力量、预防跌倒、改善心肺功能。居家微运动，正是解决这些需求的有效路径。



所有这些运动都是从居家运动开始的。”最近天气太热了，晚上出门跑步也感觉有点吃不消，这种时候在家进行一点力量训练是最合适的。刷刷的时候，抄起身边的弹力带拉一拉，壶铃甩上几组，只要能动起来，哪怕是站墙根10分钟也是好的，女儿晚上写完作业也总是喜欢在家拿无绳跳绳跳一会。

“其实晚上只要不做高强度的有氧训练是不会影响睡眠的，在家又要管孩子学习，还要做饭做家务，我都是利用碎片化时间来运动。”顾女士说，首先要保证能站着绝不坐着的习惯，就连在办公室接电话时也是，接电话的时候可以踮脚尖运动，坐在椅子上可以练习坐姿抬腿。

孩子每天1小时的运动不必一次性完成，可以“化整为零”。上午学习间隙跳绳10分钟，下午户外活动30分钟，晚上再与家人散步20分钟，累积起来轻松达标。

居家微运动，客厅就是健身房

不想出门？客厅里几件小装备就能撑起一个“家庭健身房”。

弹力带堪称“居家健身性价比之王”，从肩部绕环到腿部屈伸，从手臂弯举到背部拉伸，一根带子足矣。瑜伽垫是居家锻炼的“地基”，适合仰卧起坐、平板支撑、拉伸等地面动作，还有跳绳，它是训练心肺功能的高效工具，适合各年龄段。

如果说弹力带、瑜伽垫和跳绳是居家健身的“入门三件套”，那么哑铃和壶铃就是进阶力量训练的“黄金搭档”。国家体育总局指出，常见的抗阻力训练器械包括哑铃、壶铃等，能提供可调节、有针对性的阻力，壶铃更被誉为家庭健身的高效“全能手”。哑铃侧重“推、举、拉”的精准发力，壶铃擅长“甩、摆、荡”的动态爆发，两者结合，训练效果加倍。

哑铃能锻炼全身超过80%的主要肌群，从手臂弯举、肩部推举到背部划船、负重深蹲，一副哑铃足以覆盖。

无论哑铃还是壶铃，安全永远是第一位，舟山领尚健身教练阿斌介绍：选对重量不过度冒进，使用哑铃时保持身体平衡、手腕稳定，使用壶铃时始终收紧核心、保持背部挺直，发力时呼气、还原时吸气，从轻重量开始先找动作感觉再逐步增加负重，训练中一旦出现关节疼痛或肌肉刺痛立即停止。若家中暂无这些装备，用装满水的矿泉水瓶也能替代，方便又省钱。

让微运动成为一种生活习惯

在准备好家用健身器械的同时，你还需要准备一份带全家人动起来的动力。在新城居住的顾女士每晚坚持带孩子运动，已经持续了三四年，在她看来，这不仅是在运动，也是一种非常好的亲子行为。“最开始是我为了减肥每天晚上跟刘畊宏练，我练的时候女儿很无聊，她就跟我一起练，慢慢地，我发现她也有点能跟上节奏了，后来我就带她晨跑、骑车、越野，一起玩了很多别的运动，但

碧波之中藏“成长密码”

炎炎夏日，岛城各大游泳馆几乎天天爆满，碧波翻涌间满是孩子们嬉戏的身影。游泳之所以成为暑期“顶流”，不仅因为它清凉消暑，更因为它对孩子生长发育的促进作用。舟山市全民健身中心游泳馆暑期开放时间为12:00到下午4点半，晚上6点半到9点。每天游泳的人都在500人左右。

游泳对孩子心肺功能的锻炼尤为突出。水中运动需要各器官协同耗能，能有效增强心脏的收缩能力与供血效率。作为一项低冲击的全身性运动，游泳能均衡锻炼四肢与核心肌群，增强肌肉力量与耐力。更重要的是，水的浮力保护了关节和脊柱，避免了地面运动带来的冲击损伤。同时，水的阻力能有效塑造全身肌肉，让孩子身姿更挺拔、体型更匀称。

当然，游泳是“辅助款”而非“速效神器”，需搭配合理营养与充足睡眠才能事半功倍。但无论如何，让孩子在清凉的泳池中畅游，收获的远不只是一份凉爽，更是伴随一生的健康体魄。

社区课堂就在家门口

今年暑期，全市268个社区同步推出“千名教师进社区”公益课堂，覆盖全年龄段需求，免费向全体市民开放。银龄暖心学堂开设三伏养生、中医义诊、老年慢性病科普等课程；青少年成长营开设趣味运动、文体美育等课程。嵊泗县菜园镇成校也开设了覆盖少儿体育锻炼及中老年养生、传统康养的多元公益课程。8月，全市还将开展“浙样运动”体育公益培训——健身气功和太极拳。

这个夏天，无论你是埋头苦读的少年、久坐办公的中年，还是安享晚年的长者，总有一款运动适合你。放下手机，在客厅、在泳池、在清晨的海风中动起来，让运动成为海岛夏日最清凉的打开方式。

照片由受访者提供

