



本报记者 徐小翔

长期久坐、低头玩手机、不良坐姿,生活里的一些不好的习惯不可避免会影响身体健康。

为此浙大二院骨科沈炜亮主任医师为老年读者朋友设计了一套“逆龄养生操”。该组操动作舒展柔和,简单易学,不受场地、时间、环境限制,可以锻炼肩颈椎、胸椎、腰椎、肩关节、膝关节、髋关节、踝关节等。建议一周做3-4次,每组动作做6-8次,当然,大家要根据自身实际情况去选择运动量。



扫码看视频

长期久坐 关节受损 “逆龄养生操”赶紧学起来

动作1 老当益壮

靠墙站立,手臂放在肩部水平,膝盖慢慢向下弯曲,同时肘部沿着墙壁向上滑动,直到感觉舒适为止,返回起始位置。记得,在做的时候收紧核心。



动作2 勇于攀登

面向墙壁站立,双手放在墙上,沿着墙壁分别向上、向左、向右移动。



动作3 加油胜利

面向墙壁站立,将手向上滑动到另一侧时,将身体重量转移到另一只脚上,同时拉长躯干。



动作4 挺身而出

面向墙壁,手掌向外转动,放在墙上。弯曲肘部,同时身体要保持伸直,将身体慢慢压,靠近墙壁。回到起始位置的时候,轻微用力向后推动身体,并在动作结束的时候分开肩胛骨。



动作5 稳如泰山

单腿站立,尽力保持平衡,向前踢腿,同时双手可以交叉护胸,以此来保持平衡。



动作6 跃跃欲试

站起来,脚后跟相互靠近,但脚趾分开,抬起脚后跟,将重量放在脚趾上。保持这个姿势,站起来然后回到地板上。



动作7 挥洒自如

侧靠墙壁,双腿前后分开,双手与肩齐平,一只手靠墙,另一只手依次90度旋转,眼睛可以跟随旋转路线,以保持手臂与肩膀齐平。



动作8 倒挂金钩

仰卧,双腿靠在墙上,双腿向一侧垂下,感觉大腿内侧有拉伸感。这个动作视自身和环境情况而做。

