

过年啦，宅家也要动起来！

作者：时间：2025-02-05



春节假期，
又是一段充满笑声和美食相伴的幸福时光，
云小康唠叨几句：
在享受欢乐与美食的同时，
可别忘了保持适当的运动哦！



在锅庄、打跳、左脚舞、
霸王鞭、广场舞之余，
宅家烤火间隙，
也可以找到适合自己的锻炼方式！

动作讲解

动作一：合掌扩胸

难度系数：

动作要点：

- 1、核心收紧，后背挺直。
- 2、吸气抬头，展开胸腔。
- 3、呼气回正，放松肩颈。
- 4、展开回正算1次，15次/组，2组/天。

吸气抬头展开，呼气回正放松，展开回正算一次。



动作二：反向牵引

难度系数：

动作要点：

- 1、呼气转头，反向推掌。
- 2、吸气回正，放松肩膀。
- 3、左右交替推掌算1次，15次/组，2组/天。

呼气推左手，头左转，吸气回正；呼气推右手，头右转，吸气回正。左右交替推掌算1次



动作三：坐立伸膝

难度系数：

动作要点：

- 1、坐立，大小腿呈直角。
- 2、缓慢伸直膝盖，保持3~5秒后缓慢下降。
- 3、控制速度，避免过快或过猛。
- 4、保持身体稳定，避免摇晃或倾斜。
- 5、伸直膝盖时呼气，弯曲膝盖时吸气。
- 6、双腿交替抬起后放下算1次，20~30次/组，2~3组/天。

抬左腿，123放；抬右腿，123放，双腿交替放下算一次。



动作四：提膝旋腰

难度系数：

动作要点：

- 1、核心收紧，腰背挺直。
- 2、双手握拳，与胸齐平。
- 3、提膝摆臂，轻提轻放。
- 4、保持呼吸，节奏律动。
- 5、左右交替算1次，15次/组，2组/天。

腰左旋，提左膝；腰右旋，提右膝。左右交替算一次。



动作五：胯下击掌

难度系数：

动作要点：

- 1、手臂尽量展开到90°，与地面平行。
- 2、落地要轻。
- 3、速度越快越好。
- 4、左右交替算1次，20次/组，3组/天。

提左膝，胯下击掌；提右膝，胯下击掌。左右交替算一次。



动作六：螃蟹步

难度系数：

动作要点：

- 1、双脚与肩同宽，呈半蹲状态，双脚向外微旋。
- 2、膝盖不能超过脚尖，身体微向前倾，保持后背直立。
- 3、重心随脚步左右移动而移动。
- 4、左右各走3步算1组，15次/组，2组/天。

腿半蹲，手叉腰，向左走三步，向右走三步，左右各三步算1组



动作七：开合跳

难度系数：

动作要点：

- 1、手臂微曲，在头顶相碰。
- 2、膝盖不要内扣。
- 3、用脚尖落地。
- 4、20次/组，每天3组。

跳跃开腿抬手击掌，跳跃并腿落手下垂。击掌下垂算一次。



这套动作结合了常见的拉伸、简单的训练和有氧运动，适合所有久坐不动，没有时间运动的家人们，不限场地、时间，可以一次完成整套动作，也可以根据自己实际，利用碎片化时间拆分完成。

运动

此刻开始就是最好的时机

动起来

只为更好的自己

每一分，每一秒

都算数



2025

宅家运动窍门

新春快乐

1、目标设定

自己定个小目标，比如每天动一动，或者跳跳操，坚持就是胜利。

2、计划先行

提前想好每天要做什么运动，这样就不会临时起意，又临时放弃啦。

3、保持乐趣

挑你喜欢的运动，让动起来变成一种乐趣。

4、适当休息

运动固然好，但别忘了休息。别把自己累坏了，身体会吃不消。



来点轻松的家庭健身，

让假期乐无穷，

快和我们一起运动，



手机扫一扫访问在线内容

云南省健康与发展研究会 www.yhdra.org

Tech Support : Tekin

QQ:932256355

Mobile: 13888011868