

专题 20-2-2：开发居家锻炼“四不”

大家好！居家锻炼促进健康是件好事，越来越多的人动起来了，开发居家锻炼的人也与日俱增，但要做到“四不”，哪“四不”呢？

不扰民，开发居家锻炼不能干扰他人，要让上下左右的邻居保持安静生活，设计不产生噪音的运动。

不随意，开发居家锻炼不能随随便便，要合理策划，具有针对性，充分考虑年龄、性别与项目特点。

不枯燥，开发居家锻炼不能枯燥乏味，要把握趣味性，锻炼者要能享受运动，而不是被迫无趣运动。

不危险，开发居家锻炼不能缺乏防范，要把握安全性，滑硬地板、桌椅棱角等应提前做好安全防护。

开发居家锻炼不扰民、不随意、不枯燥、不危险，方能达到有效锻炼。

好了，就到这里，下周五再见。