

注意事项



运动前	<div>1、室内保持通风；</div> <div>2、选择较为宽敞的区域；</div> <div>3、准备水杯，补充水分；</div> <div>4、进行准备活动，防止拉伤、崴脚；</div> <div>5、用餐前后1小时内，或感到腹胀、饥饿时，尽量不运动。</div>
运动后	<div>1、做好放松活动；</div> <div>2、注意保暖，并隔一段时间后补充必要水分；</div> <div>3、运动后30分钟内，或体温恢复正常、呼吸心跳恢复平缓前，不可洗浴；</div> <div>4、如有明显的身体不适，如头疼、全身肌肉酸疼等情况，立即停止运动，观察身体变化，必要时及时就医。</div>
关键点	<div>1、家庭运动以无痛为主要原则；</div> <div>2、运动中出现疼痛，减少运动频率并及时咨询医护人员；</div> <div>3、疼痛在训练中出现频繁，停止家庭训练，并及时就医进行疼痛管理和其他项目的筛查避免出现病症加重等情况。</div>