|  |  |
| --- | --- |
| 姓名 | 史杰灵 |
| 性别 | 男 |
| 年龄 | 18 |
| 职业 | 学生 |
| 体育爱好 | 乒乓球、羽毛球、足球 |
| 健康检查 | 良好，身高1.73m，体重61kg，体质偏瘦，病史左手肘关节骨折，处于康复期，不能进行剧烈运动 |
| 运动负荷测定 | 400m跑步，安静脉搏80次/分，血压72/110mmHg，肺活量3700ml |
| 体能测定 | 跳远2.4m |
| 体质评定 | 健康状况，良：体重较合适，心肺功能正常 |
| 运动目的 | 左手肘关节康复和增强体质 |
| 运动项目 | ①中等速度的跑步  ② 广播体操③仰卧起坐  ④每天做500次握拳⑤每天做三次肘关节屈伸⑥羽毛球或乒乓球 |
| 运动强度 | 由小逐渐加大，心率在靶心率范围，即141~172次/分 |
| 运动时间 | 24周，每次一至两小时 |
| 运动频度 | ①每周至少2次中等速度的跑步  ②  每周做一次广播体操③每两天一次仰卧起坐  ④每天坚持做500次握拳⑤每天做三次肘关节屈伸⑥每周打一次羽毛球或乒乓球 |
| 注意事项 | 1.开始跑步前期需要循序渐进，不能一次跑太久，或者跑的太快了，要自己呼吸跟得上自己的步伐；慢慢的加上去。 2.跑步前不宜进食，且在锻炼后及时补充水分。 3.做好准备运动，并在跑步后按摩酸痛肌肉。 5.打羽毛球和乒乓球能保持我手臂的运动量。 6.注意能量的消耗与摄取，特别是对于我这种身子瘦小的男生更要注意。每次锻炼的过程中由于运动量比较大，消耗体内的能量比较多，因此，每次运动完后要及时的补充能量。可适当补充一些对增肌有帮助的蛋白粉，条件允许的情况下亦可多吃些肉类食品（如牛肉，猪瘦肉等），对维生素的需求也不容忽视，多吃些蔬菜水果来补充维生素。 7.注意安全第一，锻炼时避免危险的动作。  8.运动后不可以立即休息，剧烈运动时人的心跳加快，肌肉、毛细血管扩张，血液流动加快，同时肌肉有节律的收缩会挤压小静脉，促使血液很快地回流心脏。此时如果立即停下来休息，肌肉的节律性收缩也会停止，原来流进肌肉的大量血液就不能通过肌肉收缩回流心脏，造成血压降低，出现脑部暂时缺血，引发心慌气短、头晕眼花、面色苍白甚至休克昏倒等症状。所以，剧烈运动后要继续做一些小运动量的动作，呼吸和心跳基本正常后在停下来休息。  9．运动后不可马上洗浴，剧烈运动后人为保持体温的恒定，皮肤表面血管扩张，汗毛孔开大，排汗增多，以方便散热，此时如洗冷水浴，会因突然刺激使血管立刻收缩，血循环阻力加大，心脏负担加重，同时机体抵抗力降低，人就容易生病。而如洗热水澡则会继续增加皮肤内的血液流量，血液过多的流进皮肤和肌肉中，导致心脏和大脑供血不足，轻者头昏眼花，重者虚脱休克，还容易诱发其他慢性疾病。所以，剧烈运动后一定要休息一会再洗浴。 |
| 自我监督 | 每日定时做记录，测定心率，将所测数据记录下来 |
| 处方者 | 史杰灵 2019年10月28日 |

个人运动处方