

健身达人

业余顶尖高手陶晨
尽享国球快乐



陶晨正在练球。

在南通乒乓球圈,陶晨的名字可谓如雷贯耳,作为南通业余乒乓球顶尖高手的他,有着不一般的乒乓经历。

陶晨少儿时期曾在体校练过几年乒乓球,两面反胶弧圈球打法的他,形成了前三板技术突出的特点,当时在同龄队员中显得比较突出。练了5年后,省少体校准备吸引陶晨入队,没想到骨龄检测没过关。“我根本没超龄,但政策就认这个检测。骨龄超龄,意味着我这辈子不可能吃乒乓球饭了,但我爱这项运动,乒乓球同样可以陪伴我一辈子。”

高中毕业后,陶晨来到上海曹燕华乒乓球学校,当了两年半教练。后来南下深圳,在当地一家乒乓球培训俱乐部任教。几年在外闯荡,陶晨在指导青少年学员的同时,通过与同行交流,他的球路也越来越宽,对乒乓球的爱好更浓了。

2003年,陶晨回南通完成婚姻大事,不久成为市民政系统的一名职工。职业变了,但陶晨对乒乓球的热情没有减少,节假日只要有空,他总会和南通高手切磋球艺,经常代表南通参加全国、省级比赛。这20年来,陶晨获得的奖状有厚厚一沓,他获得过市级机关乒乓球大赛男单冠军、省社区乒乓球邀请赛团体冠军、2015年世乒赛系列活动南通站选拔赛冠军、全国新区经开区高新区首届职工健康运动会团体冠军、省第五届乒乓球王争霸赛亚军……目前,陶晨在全省业余乒乓球选手中等级分最高,是无可争议的江苏业余乒乓球顶尖高手。“乒乓球丰富了我的业余生活,强健了我的体魄,这些荣誉,是我最近20年乒乓球故事的浓缩。”陶晨说,有次参加全国性比赛,颁奖仪式上前世界冠军、中国男乒前主教练郗恩庭亲自和他比试了几个回合,“能和世界冠军一起打球,我好激动,当时的感觉一生难忘。”

目前,陶晨担任崇川区乒乓球协会副秘书长,不久前成为三级社会体育指导员。他表示,今后他在享受乒乓球快乐的同时,还要为崇川区大众乒乓球运动推广助力,利用自己的特长传授乒乓球技术,让更多的爱好者更好地掌握乒乓球技术,享受国球运动的快乐。

本报记者王全立

锻炼有方

节后这样练
健康又减重

春节期间,走亲访友互相串门,总会大鱼大肉吃得过多而且运动不足,能量摄入过量、消耗过少,就会导致体重超重、肥胖,不仅影响美观,还会让身体笨重,增加慢性病风险。因此,节后总会迎来一波减肥潮,而运动则是效果最好的健康减肥方式。

想要节后减脂瘦身,首先要树立正确的减肥观念,摒弃局部减肥、快速减肥、轻松减肥的错误认知,持之以恒,坚持长时间的规律运动。

不同种类的运动在减脂方面各有优势,有研究表明,有规律地进行有氧运动是减少脂肪最有效的方式之一。建议进行中高强度的有氧运动,最大心率为每分钟140~150次。跳绳、游泳消耗热量较多,篮球、足球、羽毛球次之,骑车、跑步、走路可作为中等强度的热身运动。健身教练葛智慧说:“想要坚持运动,不一定进健身房,可以将运动转化为生活方式,如走路上下班,吃完晚饭后出去散步,周末多做户外运动等,建议每周至少坚持有氧运动3次,每次运动时间应达到30分钟,且不能少于3~4个月的时间。”

通过刺激肌肉,增加肌肉力量,进一步提高肌肉质量,也是减脂瘦身必不可少的重要环节。葛智慧建议,腿部动作可以做深蹲类为主,分别以徒手深蹲、哑铃深蹲和箭步蹲或箭步跳的动作来进行,徒手深蹲的动作,次数可以做多一点,做的时候速度稍快,心率要起来,以偏重于有氧运动;腹部健身可以在瑜伽垫上以徒手的动作来进行,主要有卷腹、仰卧举腿、俯卧燕飞和平板支撑等;胸部和背部动作主要有徒手俯卧撑、器械高位下拉、跪姿健腹轮。“大家也不要将力量锻炼想得过于复杂,利用家里的弹力带、矿泉水瓶等小工具也可以随时随地进行力量锻炼,如果家里有孩子,可以和孩子一起进行推车跑、麻袋跳、俯卧撑等运动,既能健身也能增加亲子乐趣。”

在运动前和运动后,都要做足充分的伸展拉伸运动,提高身体在静力状态下肌肉进行能量转化的能力,加强身体在运动过程中的燃脂能力,帮助身体变得更加协调、更具灵活性,避免肌肉拉伤,消除运动后的肌肉酸痛。此外,想要达到健康瘦身的目的,除了运动外,还应该注意规律进食、合理饮食,以清淡食物为主,多吃一些清淡食物和蔬菜,避免吃高脂肪或高热量食物。确保充足的休息和睡眠,保持规律作息。

据中国体育报

对运动的4个误解 你知道多少?

“运动是良药”的理念逐渐深入人心,特别是新冠疫情的发生,让人们感受到了平时加强体育锻炼的重要性。但是,社会上仍然有一些人对运动存在误解,在此为你一一澄清。

科学健身ABC

跑步、跳绳等运动伤膝盖?

无论奔跑还是跳跃,运动的作用是让膝关节软骨受到适当的刺激,促进新陈代谢,从而起到强化膝盖的作用,是有利于膝盖健康的,并非伤害膝盖。一项针对11万多人的研究发现,只有3.5%的健身跑步者有膝盖或者髋部的关节炎,而久坐或者不跑步的人为10.2%,竞技训练和比赛的人为13.3%。

凡是膝盖受伤,肯定有客观原因,比如热身不足、姿势不对、体重过大、训练量或强度过大,以及膝关节本身即存在问题等等。

运动中猝死都是运动惹的祸?

真正引发猝死的因素并不是运动,而是心源性和非心源性。

在运动猝死中,心源性猝死比例较高,它是由心脏原因引起的自然死亡。有的人自认为经常锻炼,身体素质好,忽视体检,未发现自身存在的心血管疾病。非心源性包括过度劳累、酗酒、服用药物、剧烈运动等因素。有的人长期生活习惯不良,比如吸烟、熬夜、饮酒、压力大,有的人上班了身体很疲乏,在下班后突然进行剧烈运动,也有的人运动没有规律,一有空即进行高强度的运动,他们在运动中都可能发生意外。

“阳康”后恢复运动易患心肌炎?

实际上,患上心肌炎往往是因为新冠病毒在感染时侵犯到了心肌,并不是运动造成了心肌炎,即它和运动本身没有直接的关系,最多也只能算作触发心肌炎的一个引子。

运动时心率上升较多,心脏工作负担加重,使得偶发心肌炎的人群表现出更为明显的心肺症状,更容易诱发急性心血管事件,这让人们误以为是运动造成了心肌炎。如果新冠病毒真的感染到了心肌,即便这个人不运动,他还是有可能表现为心悸、心律失常等症状。

长期运动的人容易“未老先衰”?

研究证实,经常运动的人,其细胞内染色体末端的端粒比普通人的长,端粒酶活性也更高,可以延缓衰老;他们的心率也较慢,血压和胆固醇水平较低。这些足以直接证明运动可以抗衰老。

一部分人长期在户外跑步、踢球或骑车等等,阳光明媚,也受到了紫外线的“青睐”。为了防止紫外线的伤害,我们的身体会分泌更多黑色素颗粒,这样一来皮肤变黑、变粗糙,这正是人显得衰老的原因。另外,有人会说长时间运动会产生产生较多的氧自由基(衰老和患病的根源),这是事实,但不用担心,我们人体会产生更好的适应机制来减少氧化损伤。

南通市体育科学研究所汤剑文

解锁正确的跑步姿势

跑步锻炼,是一项老少皆宜的健身项目。但网上有谣言说:跑步会伤害膝盖,这会导致一部分人不敢进行跑步训练。其实,跑步训练伤不伤膝盖,主要看你的跑步姿势正确不正确。保持正确的跑姿,你的膝盖关节才能越跑越强壮。

正确的跑步姿势学习一下:1.保持躯干稳定、身姿挺拔、轻度前倾,目视前方,不要弯腰驼背,双手跟着身体摆动。2.初学者以及慢跑者保持中足着地,再迅速滚动至全脚掌,不建议用脚后跟着地。3.前腿着地时,膝关节保持微屈状态,尽量让膝盖、脚踝不要过于紧致。

跑步训练的时候,外力会对关节产生一定的压力,这是无法避免的。不过,这种压迫力是良性损害,任何运动

都会对身体关节、肌群产生一定的破坏。只要你懂得劳逸结合,给身体足够的修复时间,身体就会变得更强壮起来。适当的跑步训练后,关节会获得修复,会变得比原来还要强韧。

值得注意的是,跑步训练需要适量,而不是过度训练。尤其是健身新手,每次跑步时间控制在1小时以内即可,要感受自己身体的声音,而不是盲目进行锻炼。而对于体重超标、过度肥胖者来说,跑步训练需要谨慎选择。因为身体每增加1公斤,跑步的时候膝盖就要多承受10公斤的压力。建议过度肥胖人群选择踩单车或者游泳等训练项目,可以减少对关节的压力。

据健身号

