

健身达人

乐当空竹“领头羊”



宋毅在表演抖空竹。

今年61岁的宋毅是大生集团的退休人员,也是一名业余空竹爱好者。宋毅从40岁开始学抖空竹,如今已坚持了21年。宋毅开心地说,空竹俱乐部里一些人80多岁了,依然精神矍铄,愉快地玩空竹。

宋毅与空竹结缘始于21年前的一个夏天。那时,爱好运动的她沿着濠河边长跑,遇到了一群正在排练节目的空竹爱好者。只见这些人用空竹套着五颜六色的龙在舞动,煞是好看。她便暗暗下定决心学习抖空竹。在初学阶段,宋毅训练很刻苦,努力向师傅们学习技巧。一个月后,她便参加了江苏省羽毛球大赛的开幕式舞龙表演,受到了市老年体协的好评,使她倍受鼓舞。令她没想到的是,抖了一段时间后,原有的颈椎病居然改善了。自此,她学习抖空竹更加刻苦。

2014年,崇川空竹俱乐部正式成立,成员从20多人增加到80人左右,宋毅被选为年轻的接班人。宋毅当了队长后,不断带队参加各种比赛活动,扩大了空竹运动的影响力,并在各省、市举办的空竹比赛中屡屡获奖。宋毅带队参加了河北保定市举办的空竹运动国际大赛,崇川空竹俱乐部的倪雪珍、刘汉江荣获男女二人转金奖,赵友明获个人全能优秀奖。

抖空竹不仅能玩出许多花样,而且对身体大有益处。让宋毅印象特别深的是,崇川空竹俱乐部成员藏琪前几年在工作时突然中风,半边身子不能动。后来,他参加了空竹俱乐部学习舞龙,坚持一年多,消除了中风后遗症,现在一直坚持舞龙和舞红旗。中央电视台新闻对他进行了采访和报道。

作为崇川空竹俱乐部的“领头羊”,宋毅经常带队参加各种比赛活动,成为市老年体协一支拉得出、打得响的队伍。2014年11月8日,千人空竹舞龙活动在上海外滩举行,成为“规模最大的空竹舞龙活动”大世界基尼斯之最,宋毅参与了表演,获得上海大世界基尼斯总部颁发的荣誉证书。经过省体育局培训考核,她获得一级社会指导员证书;2019年11月,南通市体育局聘请宋毅为南通市空竹交流比赛裁判员。

戴卫民

台阶交叉跳、走平衡木、骑自行车……
春天长高黄金季
公园遛娃正当时

父母想要孩子长高,千万别错过了春季这个黄金季节,利用周末假期,带孩子到公园撒欢去。呼吸新鲜空气,享受大自然美景,在阳光下边看边玩更容易促进孩子身高发育。以下是公园遛娃攻略,简单易行,建议收藏。

适合在公园里锻炼的项目

跳跃类

(四边形跳、前后跳、开合跳、台阶交叉跳等)

长高星级:☆☆☆☆

适合年龄:6岁及以上。

运动功效:锻炼脚踝、小腿、大腿、腰腹、肩背等全身力量。

动作要领:跳起身体要正,动作协调连贯。

运动量:每次跳30秒左右,循序渐进,间歇时间90秒。

跑步类

(小步快跑、大步慢跑、后踢腿跑等)

长高星级:☆☆☆☆

适合年龄:6岁及以上。

运动功效:发展全身力量。

动作要领:抬头挺胸,动作协调,有节奏感。

运动量:每次50秒左右,循序渐进。

平衡类

(走平衡木或边石)

长高星级:☆☆☆

适合年龄:4岁及以上。

运动功效:锻炼下肢平衡能力以及自控能力。

动作要领:脚踝发力,重心要维持平稳,手臂协调发力。

运动量:每次2分钟左右,循序渐进。

骑自行车

长高星级:☆☆☆☆

适合年龄:4岁及以上。

运动功效:发展全身力量。

动作要领:臀部坐实、肩部放松、双手握紧、控制骑行方向。

运动量:每次15分钟左右,循序渐进。

放风筝

长高星级:☆☆☆☆

适合年龄:8岁及以上。

运动功效:发展手眼协调能力。

动作要领:逆风奔跑,协调发力。

运动量:每次15分钟左右,循序渐进。

注意事项

儿童青少年在公园运动需要遵循安全、有效、持续等基本原则,在运动方式、运动强度、运动频率、运动时长等方面要因人因时因地制宜。一是让孩子“乐起来”。亲子运动,边看边玩,享受乐趣;二是教会孩子正确的运动方法。由低级到高级、由简单到复杂,循序渐进,安全运动;三是让孩子有效运动。要做好热身,运动的强度和力量合适。运动负荷小了对身高促进作用不大,大了更不行,也会导致疲劳,从而影响长高。

一定要太阳出来,雾气散尽,气温有一定的回升,此时才是比较适合运动的时候。如果遇到下雨、多雾、多风沙的天气最好不要在户外健身,以免着凉。

春季气候多变,户外健身要着装合适。我们在运动之前不要立即脱掉外衣,等身体感觉微热时再逐渐减少衣服。

卞保应

小动作改善睡眠质量

春天来了,天气逐渐转暖,机体的生理功能受到干扰,许多人会觉得睡眠质量不好,有人入睡困难、早醒睡不着的困扰。国家体育总局健身气功管理中心研究员崔永胜推荐了两个健身气功动作,帮助安定心神,调理身体。

“呵”字诀

1. 两脚并步站立,左脚旁开一步,与肩同宽,两手上提,置于腰侧;

2. 两手微微向后抽,屈膝下蹲的同时两掌斜下45度擦掌;

3. 合掌,直膝,同时屈肘捧掌;

4. 两肘提至与肩同高,两掌掌指朝下,随后两掌来到体中线下擦,同时发“呵”;

5. 当两手擦至肚脐同高的时候,两掌45度拨开,同时屈膝下蹲,整体再来一遍;

6. 每吐气发音一次为一组,每组做6次,每天做3组。

注意:做这组运动时,要注意呼吸方式为逆腹式呼吸,就是往外呼气的时候小腹要隆起,而往里吸气的时候小腹要内收。

九鬼拔马刀

1. 两脚并步站立,左脚旁开一步,与肩同宽;

2. 两臂体前,置于肩前,掌心相对,掌指向上;

3. 身体右转45度,同时两掌分别内旋,掌心相对,然后左手向斜上45度、右手向斜下45度,反插;

4. 转腰、抡臂,经侧平举,继续向左转体45度,左手放于腰后,右手绕到脑后掩耳;

5. 身体向右转动,两臂展开,头向右转,开胸后微停片刻;

6. 松臂、夹肘、含胸,顺势屈膝下蹲,向左后方旋转,稍停片刻后起身,两臂展开,胸打开,头向右方转动,稍停片刻;

7. 反方向动作同理,两侧动作分别完成3次后,双臂恢复至侧平举。

注意:在做这个动作的过程中,扭转的时候一定要保持身体重心不左右偏移,从而达到补益肺气、疏肝解郁的作用,由此改善早醒睡不着的情况。

据《中国体育报》

锻炼有方

特殊时期
如何运动

女性在特殊时期是否可以运动?该如何运动?北京市健康教育协会科学健身专业委员会委员孝文表示,女性在特殊时期可以进行适宜的体育锻炼,但要注意强度和持续时间。

经期适当运动可以维持神经系统的平衡,促进血液循环,从而更好地促进经血排出,在一定程度上还可以缓解痛经、乳房胀痛等不适症状,也可以维持情绪稳定。运动时多选择舒展拉伸类项目,比如仰卧束角式、仰卧脊柱扭转、蜥蜴式、卧天鹅式等。

要注意避免过于剧烈的运动,如FITT高强度间歇性训练、搏击操等,避免腹部肌群要求高的运动,也不要做使腹压过高的动作,如负重深蹲、卷腹、平板支撑等,不宜做盆腔高于胸腔的动作,比如瑜伽中的各类倒立、犁式等体式。

妊娠期科学运动可以帮助孕妇促进全身血液循环和新陈代谢,增强心肺功能,降低患妊娠期糖尿病和高血压的风险。在锻炼中有效保持健康体重,增强妈妈核心肌群和腿部力量,可以增加孕妇临产后和分娩时的体力,进而促进分娩,还能缓解孕期腰腿疼痛、预防及减轻关节水肿。但是一部分有妊娠期合并症的孕妇要按照产科医生专家的指导进行。

孕期3~6个月是比较安全的,前3个月和后3个月要多加小心和控制强度。运动频率可以为每周4~5天,每次持续30分钟,如果每天都能安排时间锻炼效果更佳,运动强度以中低或中等强度运动为宜。有氧运动比如散步是可以贯穿整个孕期的运动项目,最好选择含氧高且没有空气污染的地方,散步时间不宜过长,避免造成腿部水肿或者加剧静脉曲张风险。建议在孕中期可以参加游泳运动,不过要选择水质好、人少的泳池。抗阻力运动包括瑜伽、伸展运动以及盆底肌肉锻炼,如凯格尔运动,孕妇每周可以进行3~5次的盆底肌肉训练,以减少孕期及产后尿失禁的风险。要注意:不要空腹运动,会产生对宝宝有害的酮体,同时为了避免孕妇运动中低血糖,建议运动前摄入一些水果或者小点心。热身不可忽略,如果做一些垫上卧姿动作,起身时也要缓慢,避免压差带来的头晕。孕期运动要选择环境适宜的地方,避免暴晒、高温,比如高温瑜伽不适合在孕期进行。尽量不选择仰卧位的动作,会影响胎盘供血。孕前肥胖孕妇和孕前没有运动习惯的孕妇,妊娠期运动应从低强度、短持续时间开始,循序渐进。 据《中国体育报》