

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

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FIIT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并发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》