

锻炼有方

吃动平衡
科学减重

近日,中国营养学会正式发布《中国居民膳食指南(2022)》,遴选出8条基本准则,作为2岁以上健康人群合理膳食的必须遵循原则,强调了吃动平衡、膳食模式、饮食卫生、三餐规律等重要性。

八条准则分别为食物多样,合理搭配;吃动平衡,健康体重;多吃蔬果、奶类、全谷、大豆;适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉;少盐少油,控糖限酒;规律进餐,足量饮水;会烹会选,会看标签;公筷分餐,杜绝浪费。强调要坚持谷类为主的平衡膳食模式,每天的膳食应包括谷薯类、蔬菜水果、畜禽鱼蛋奶和豆类食物,平均每天摄入12种以上食物,每周25种以上,合理搭配。

《指南》特别提到,各年龄段人群都应天天进行身体活动,保持健康体重,食不过量,保持能量平衡。坚持日常身体活动,每周至少进行5天中等强度身体活动,累计150分钟以上;主动身体活动最好每天6000步。鼓励适当进行高强度有氧运动,加强抗阻运动,每周2至3天。减少久坐时间,每小时起来动一动。培养清淡饮食习惯,少吃高盐和油炸食品。

对于一些朋友的减脂需求,来自中国食品科学技术学会运动营养食品分会的营养专家也表示,成功减脂离不开科学运动和饮食调整。有效减肥,既要限制热量,又要吃得均衡。

节食虽然减肥效果快,但减掉的大多不是脂肪,不仅容易复胖,还可能带来脂肪肝、胃肠病、内分泌失调、骨质疏松、免疫力差等问题。所以,减脂不能只靠节食。

减脂饮食要均衡营养,低能量、低脂肪、适量优质蛋白质搭配复杂碳水化合物(如全谷类),并增加新鲜蔬果在膳食中的比重。建议以三分之一以上的粗粮(如豆类和薯类)代替部分白米白面,减量又抗饿,同时每日做到“一斤蔬菜半斤果”。日常生活中,一些小的改变有助增加饱腹感,提高减肥成功概率。

专家举例,早饭必须要有一定量的蛋白质,如一个鸡蛋或一杯牛奶,这样消化起来慢,让一天中不断有能量供应;午餐与晚餐之间可吃点水果或坚果,晚饭前不会因为感觉太饥饿而过量进食;吃饭前先喝汤,每餐中要保证一定量的膳食纤维,如糙米、红薯、燕麦、鲜香菇等,可以有效增加饱腹感;若自身条件允许,可把锻炼的时间放在晚饭前进行,运动后喝点水,食欲就不会太强,有效减脂。据《中国体育报》

科学健身

功能训练
从脚底开始

人体的足弓主要提供活动中吸震的功能,并且拥有适应不同支持面的可变性,解剖学上可将足弓分成三个部分,内侧纵足弓、外侧纵足弓、横足弓,三者在足底形成一个空凹状。足弓的支撑主要由足部的骨头及足部肌肉所构成。

国外的研究中发现,健康成年运动员进行足部的肌肉训练可以有效地改善足弓的高度,增进运动表现,如垂直跳跃的距离、跑步速度、单脚站的平衡。由此可知,足弓为人体直接接触地面的基底,有良好的足弓稳定性可以使得在稳当的基础上更加自如地活动。

接下来,我们介绍一些简单的日常训练方法。

1.脚趾上抬练习。将大脚趾和剩余四个脚趾保持分开,先尽力将大脚趾上抬,再将剩余的四只脚趾上抬练习,每组做20~30次,做3~4组。

2.脚趾夹笔练习。将脚趾关节保持伸直,将一支笔夹在脚趾之间,用力收缩,将笔保持伸直,每组保持30~60秒,做3~4组。

3.脚趾抓毛巾练习。把一个长毛巾放在光滑的地面上,足跟踩住毛巾一侧,用脚趾抓住毛巾拉向自己,进行足底肌肉收缩的练习,可以用重物压住毛巾来增加阻力,每组做20~30次,做3~4组。

4.下蹲倾斜练习。根据自身能力,尽可能地完全下蹲,下蹲时将胫骨前压,身体重量保持在整个脚掌上,然后身体向左右、前后方向交替移动,进行倾斜身体的练习,注意保持脚掌压住地面,在可控范围内倾斜。

5.脚趾踩楼梯脚尖上抬练习。这是一项进阶训练,需要站在台阶上,用脚尖踩住楼梯,然后脚趾发力让足跟上抬提踵,维持平衡支撑身体重量,每组做30~60秒,做3~4组。

6.面朝墙身体前倾练习。进行这项练习时,需要我们面对墙站立,身体与墙面之间保持一定的距离,然后保持身体直立,尽可能地使身体向前倾,然后慢慢回到起始位置,手不能辅助推墙,完全靠足底的力量完成动作,每组做20~30次,每天做3~4组。

练习的过程中如果感觉要抽筋,请立即停止练习,但是不要担心,因为这意味着你做的练习是正确的,你可以放松脚上的肌肉,然后再试一次。参与这项练习的肌肉并不会变得又大又壮,我们需要它们长时间的大量工作,所以我们需要训练它们的耐力。

市体育科学研究所卞保应

李霞走进高校社区公园 传大众武术技艺 增体育之乡底蕴

健身达人

每逢双休日,南通博物苑、文峰公园的草坪上总会看到李霞和她的弟子们习武的身影。近年来,传播武术运动成为李霞的主要工作,她走进高校、社区和公园,将武术技艺传授给大众。

李霞儿时进行过体操训练,几年后她改练武术,体操打下的功底让她在新领域如鱼得水,“小时候学的是长拳、南拳,当时对太极兴趣不大,认为是中老年人从事的运动。”李霞说,随着年龄的增长,她对太极运动有了更多的认识,16年前开始练习太极拳,此后一发而不可收。2018年1月,李霞正式拜入中华传承谱系陈氏太极拳第十二代杰出传承人杨合发老师门下,成为第十三代传人。

“大气舒展、富有美感、以柔克刚、后发制人……这些是太极拳的特色。还有,练习太极拳是一种很好的养生手段。”对太极运动的认识和热爱,让李霞不再仅仅教徒弟们长拳、南拳,她还有意识地引导大家练习太极。

五六年前,李霞成为南通一家高职业院校的客座教授,工作是指导大学生习武。“加上业余时间的传授,如今每周一至周日我天天和武术打交道,传播武术运动成为我每天的主要内容。”李霞说,这些年,她指导的大中小学生有数千人,不少学员坚持练武数年,他们中的佼佼者已将武术融入自己的生活,有的在全国、省比赛中摘金夺银,更多的学生通过习武强身健体,学习效率提高了。少年张宸僖拜李霞为师两年,习练



李霞带小朋友进行日常训练。
记者王全立

长拳、刀棍,今年他在江苏省第十一届演武大会上获得男子儿童长拳一等奖。“两年习武提高了我的体质,有了韧劲,亲朋好友说我越来越有男子汉气概。”

今年3月,李霞与一群老年朋友成了忘年交,崇川区观音山街道太平社区成立了同心圆武术队,邀请李霞担任教练,每周二上午指导16名老年居民习武。这些学员大多数有习武基础,李霞用她的专业知识和认真态度,短时间内提高了大家的实力,不久前该武术队在东疆决精英联赛上获得八段锦一等奖。“目前,武术队成员增加到30多人,我们争取将同心圆武术队打造成太平社区新亮点,让更多的居民喜爱运动、强身健体。”太平社区党委书记、居委会主任宋嘉怡说。

“这几年,越来越多的朋友爱上习武,这让我感到很欣慰。我愿意和更多的朋友分享自己对武术运动的理解,让更多的男女老少体会到中国武术的博大精深。”李霞说。本报记者王全立

巧用壶铃练全身

通过壶铃训练可以全面提升身体素质,增强耐力和力量,在训练中还能提升身体平衡性、敏捷性,是辅助训练的不二法宝。日前,河北省体育科学研究所介绍了一组壶铃训练的动作,供大家训练时参考。在开始训练之前,需要先准备一个4至6公斤的壶铃,每个动作做3组,每组8至12次。

壶铃硬拉 做好壶铃硬拉,要选择比较重的壶铃。

双脚略宽于肩,紧绷核心;腰部向前合拢,臀部向后推,双手紧抓壶铃;向前转动肘部,收紧臀大肌和腘绳肌,把壶铃竖直提起来;挤压臀大肌和肩胛骨,慢慢地把它放回地面,完成3组,每组8至10次。

交叉站姿划船 右手握住壶铃,左脚向前迈出约30厘米;双膝弯曲,用左前臂支撑在左腿上,不要将重量压在腿上;屈髋,身体与地面呈45度角,保持脊柱中立和核心紧绷;把壶铃拉至肋部完成一次划船,手肘紧靠身体,在顶部略停顿,然后把壶铃放下来;重复8至12次,然后换另一边重复。

壶铃摇摆 双脚分开站立,略宽于肩,双手握住壶铃,手臂伸直,膝盖微微弯曲,背部保持中立,将壶铃从双腿间向后摆动;利用这个动力站起来,把壶铃甩到你的身体前面,直到肩膀的高度,背部、颈部保持中立;壶铃后摆过程中,壶铃把手位置应高于膝关节,到达最低点时,手臂伸直。当壶铃向上摆时,膝关节不能前移;髋和膝完全伸展,脊柱处于中立位,当壶铃摆到最高点时手臂伸直,肘关节允许有轻微屈曲,动作需配合生物力学呼吸。当壶铃摆到最高点时,腹肌及臀肌要有明显的收缩,到达最高点时,壶铃会随着惯性继续往上。

双壶铃推举 双手架壶铃,手腕中立,壶铃轻轻地靠在大臂上。双脚与肩同宽,或稍宽于肩部。屈髋屈膝微微下蹲,臀部同时发力,用爆发力向上蹬,带动身体上升,顺势向上推举,将壶铃推至最高点。动作至身体顶端时手臂应该伸直,壶铃在头部上方锁定,中心落在肩胛骨上。慢慢屈肘下落壶铃,回到起始位置。据《中国体育报》