

健康快车

强筋骨防损伤
骑手简易健身法

日前,由国家体育总局群体司指导,总局体育科学研究所主办,中国企业体育协会协同实施的“职工体测万里行”活动来到天津,为美团快递人员提供体质测试和健身指导服务。在活动中,项目负责人、总局体育科学研究所研究员王欢介绍了该所针对骑手职业特点编创的骑手简易健身法。

健身方法一:弓箭步训练
缓解腰部疼痛

弓箭步拉伸

- 两腿一前一后,前腿的大腿与地面保持平行,小腿与地面垂直。
- 后腿充分拉长,膝盖贴近地面,保持10秒,换对侧。重复4~6次。

弓箭步转体

- 右腿向前迈,弓箭步姿势,左手撑地;右臂屈肘带动右肩向左下腹靠近。
- 向外侧转动右肩,右臂伸向天花板。注意臀部不要跟着旋转,背部挺直,保持3秒。
- 缓慢回到原姿势,重复4~6次。换另一侧。

健身方法二:腿部拉伸
缓解膝盖疼痛

大腿前侧拉伸

- 站立位,右手抓住右脚背。
- 用力向臀部后上方拉脚背,感受大腿前面的拉伸感,维持15秒钟。换另一条腿。

大腿后侧拉伸

- 站立位,左脚向前迈一步,勾脚尖。
- 右腿弯曲膝盖,下蹲,感受左侧大腿后面的拉伸感,维持15秒。换另一条腿。

健身方法三:蹲姿训练
加强膝盖肌肉力量,保护膝关节

墙面静蹲

- 双腿与髋同宽,后背贴墙,脚离开墙30至50厘米,身体顺着墙体向下蹲。
- 注意直到大腿与地面平行,小腿与地面垂直,膝盖朝向正前方,保持一段时间。

蹲起

- 双脚分开,上半身微微前倾,屈髋屈膝下蹲,蹲至大腿与地面平行。
- 用臀部和大腿的力量,慢慢站起,上半身尽量保持不动。每组10至20次,每天练习4组。

健身方法四:坐姿猫式伸展
锻炼胸椎,屈伸缓解腰背疼痛

- 坐在电动车座位上,双手扶着车把手,头朝下,尽量拱起后背,感受背部被牵拉。
- 慢慢抬头吐气,挺直上半身,就像小猫伸懒腰。

据《中国体育报》

锻炼有方

加强身体锻炼
不做脆皮青年

想上厕所,一蹲下去就站不起来,确诊为膝关节损伤;一开始有点偏头痛,后来去医院一检查是颈椎病;打个哈欠,脱臼了……近日,年轻人“脆皮”的各类症状让人深思。只有养成良好的生活方式,加强身体锻炼,才能远离“脆皮青年”。

“脆皮”源于不健康生活方式

“每天上班前无精打采,下班后腰酸背疼。”曾经是“脆皮青年”的西安女孩李年这样描述过去的身体状态。

随着生活节奏的加快,年轻人工作压力也越来越大,再加上没有良好的生活习惯,不能保证充足的睡眠和规律的饮食,身体无法得到充分休息和恢复,从而导致机能的下降和疾病的产生。据全国肿瘤登记中心的数据显示,近年来,年轻人(20~39岁)癌症发病率增长了近80%,年轻人过劳、猝死等也屡见不鲜,年轻人亚健康成为一种普遍的现象。

树立健康观念及时脱“脆”

专家建议,年轻人在面对生活压力时,要学会合理分配时间和精力,保证充足睡眠和规律饮食,给予身体充分的休息和恢复时间。

李年现在正在改掉不良生活习惯,“2024年最大的目标就是健康。”李年说,为了达到这个目标,第一步就是先走出家门,放下手机,多和大自然接触,在公园里散步、快走,晚上睡觉前,用读书代替玩手机,尽量不熬夜。“肩颈没有之前僵硬了,身体感觉很放松,之后想加入几个运动社团,挑战一些更有意思的运动项目。”

规律运动保护身心健康

国家体育总局运动医学研究所运动健康医学研究中心主任厉彦虎提醒,冬天运动可以加快血液循环,增加大脑氧气的供应量,增强血管的弹性,消除大脑因长期工作带来的疲劳感,防治或减轻颈腰痛;寒冷天气运动也有助于改善情绪,增加自信心和幸福感。

专家建议,跑步作为最基础的运动方式,是大家日常有氧的首选,无论是室内还是室外,每天坚持20分钟以上有氧慢跑或爬坡跑、快走,身体就会收获长久益处。徒步爬山也是推荐的户外运动形式,能够锻炼全身肌肉和心肺功能,增强身体平衡和协调性,放松身心还有乒乓球、羽毛球等运动,可以锻炼身体协调性,提升身体爆发力,提升肩颈、腰部灵活度,修复在长时间工作中失去力量的肌群,激活核心功能,也适合全年龄段人群锻炼。 据《中国体育报》

65岁老将邹鹏德常年坚持锻炼
跑起来
感受速度与激情

健身达人

“这是我第五次参加亚洲田径锦标赛,拿到宝贵的金牌,这让我喜不自胜!”不久前,在菲律宾举行的第22届亚洲田径大师锦标赛上,65岁的如皋老将邹鹏德代表中国田径大师队出征,在跳高比赛中为中国队摘得一枚金牌。

邹鹏德曾是上海体育学院的高材生,如皋撑杆跳高的纪录保持者,现担任如皋市长跑协会会长。他一直热爱体育事业,每天奔跑在路上。

1987年,邹鹏德在上海体育学院毕业后,在如城一中从事体育教学,1993年调到如皋市工商局工作。“虽然离开了体育教学,但自身的锻炼从未间断。凭着自己的一腔热爱和执着,我申办了如皋市长跑协会的社会团体法人执照,带领大家一起锻炼。”在邹鹏德的带领下,许多跑友每年跟着参加在国内举行的各种国际马拉松赛,感受速度与激情。邹鹏德说:“只要身体允许,我不会错过任何一场体育比赛。”就这样,邹鹏德获得了2002年亚洲老将田径锦标赛撑杆跳高金牌。

2011年3月的一天,邹鹏德意外收到了中国田径协会发来的邀请函,邀请他参加在美国举办的世界老将田径锦标赛男子撑杆跳高项目。邹鹏德没有犹疑,接受了挑战。

从比赛前3个月开始,他延长了每天的长跑时间。每周六,他还会乘坐大巴去扬州的体育院校进行专业训



邹鹏德夺金留念。

练。2011年7月中旬,邹鹏德在美国的赛场上奋力拼搏,终于获得了世界第十二名、亚洲第一名的好成绩。

除了个人参赛外,邹鹏德还致力于组织赛事,带领协会会员参加比赛。从2019年至今,他带领着如皋市长跑协会的团队,每年承办一届微马(5公里)赛事。今年10月27日~29日,由中国田径协会主办的中国田径大师赛在青岛举行,如皋市长跑协会派11人参赛,荣获金牌6枚、银牌5枚、铜牌5枚的好成绩。

“体育运动就像一根纽带,让我见识了外面的世界,加深了对人生的理解。我要感谢大家的鼓励和鞭策!”邹鹏德如是说。 本报记者李波

几个动作舒缓颈部疼痛

科学健身 ABC

如果你的工作需要长期面对电脑,可能经常会感到脖子疼痛,这是由不良姿势引发颈部肌肉紧张所致。不良姿势经常表现为下巴上抬、头往后。电脑桌太高或者座椅太低都会导致耸肩弓身坐姿,纠正上述姿势需要改善身体姿态。

- 向下收起下巴,轻轻向上拉长脖子。假想下巴和胸口之间夹有一个柔软的水蜜桃,不要挤破,但也不要让桃子掉下来。
- 略微做扩胸动作并抬高肩膀,轻轻将肩胛骨向下和向后靠近脊柱。
- 略微收腹,使下背部保持自然柔软的曲线。

纠正上述姿势还可以配合一些简单的训练动作:

1.左右转头

坐姿时轻轻向一侧转头看同侧肩,保持10秒后头转回至中立位,再

同样转至另外一侧保持10秒。重复10次为一组。

2.头颈侧屈

坐姿时将耳朵靠向肩膀,同时用手轻轻将头向一侧拉,感受对侧颈部牵拉的感觉,保持10秒。对侧练习方法相同。双侧练习为一次,重复10次为一组。

3.内收下巴

坐姿时将下巴内收,保持脖子和上背部挺直,保持此姿势并感受后脖部位的拉伸感,保持10秒,重复10次为一组。

4.双肩靠拢

坐姿时将手指放在肩膀上,肩膀向上向后使两侧肩胛骨靠近,保持10秒。重复10次为一组。

有些人不会做这个动作,也可以用俯卧位来体会:趴着,双手臂放在身边,手掌朝上,然后将双手抬离地面(床铺)。

南通市第二人民医院魏勇