

锻炼有方

日常注重
平衡力锻炼

平衡力是人们日常生活和体育活动中必须具备的一种能力,也是衡量健康的一项重要指标。

四川省体科所专业人士表示,平衡力差主要表现为对动作的控制力下降、活动力受限,关节容易受伤,反应能力也会下降,从而增加摔倒风险等。因此,经常锻炼平衡力非常重要。

1. 初级阶段

初级阶段的平衡能力练习主要体验平衡的感受,通过身体重心的转移建立初步平衡感。

(1)坐姿平衡。坐在椅子上,抬头挺胸,背靠椅背。双臂自然放在前面的桌子上,身体保持平衡。放松肩膀及身体其他部位的肌肉,不要过度紧张。这样可以训练身体在静态下的平衡,矫正坐姿,初步培养平衡感。

(2)脚尖站立。双脚尖站立,并从1数到10。双脚尖站立平稳后,改为单脚尖练习。训练在小支撑点上的平衡。

(3)单脚站立。双手侧平举,身体正直,目视前方站稳。一只脚站立,另一只脚抬起,上身保持不动,尽量不要东摇西晃,并逐渐延长站立时间;初步训练在重心偏离常态时的身体平衡感。开始时可以手扶桌子或墙壁,给予一定的支持和保护。然后可以放手不扶,并将手交叉放于胸前,逐渐增加难度。睁眼训练一段时间后可以进行闭目练习。两脚交替练习。

2. 中级阶段

顶物走。地面上画一条直线,头顶一本书或一个枕头,站在起点沿直线走,同时头上的东西不能掉下来。在练习达到一定程度时,可以将直线改为圈线,主要锻炼身体的动态平衡能力。

3. 高级阶段

(1)蒙眼走。开始时两眼睁开站立,并注意地面所画直线的走向。然后闭上眼睛站立,并向正前方行走。蒙眼走可以发展不依靠视觉的空间平衡知觉能力。

(2)倒走。地面上画一直线,沿直线倒着走。上下楼梯时练习倒着上、下台阶,发展平衡知觉能力,从二维平衡感发展到立体平衡感。

(3)单腿蹲。单腿站立,屈髋向下蹲,膝盖不要超过脚尖,保证支撑脚全脚掌着地。再增加难度,可以站在平衡垫或软垫上完成下蹲动作。平衡感练习需要坚持,尽量每天练习一次。最初练习时,可以手扶桌子或墙壁以保持平衡,然后改用指尖接触以渐渐脱离这些物体的帮助,训练过程中需要注意安全。

据《中国体育报》

健康快车

冬季运动
坚持动静结合

冬季健身可以提高新陈代谢,使身体产生热量,从而提高御寒能力,坚持锻炼还能提高身体抵抗力。江苏省体科所专业人士提醒,冬季运动养生要注意讲究方式和方法,宜多做导引,或选择动静结合的运动,根据天气情况选择室内或室外健身。

八段锦是中华传统功法的优秀代表,简单易学、功效突出,适合全年龄段朋友练习。如果户外太冷,家长和小朋友一起在家练习脊柱健康操也是不错的选择,无论是成年人还是小朋友都有长期伏案的问题,脊柱健康操可以放松肌肉,培养正确姿态,让脊柱保持健康。此外,居家时利用弹力带、跳绳等小器械进行简单锻炼也是一种方便易行的选择。

冬季气温低,天亮较晚,在日出之前,林中植物尚未进行光合作用而吸收二氧化碳、释放出氧气,大气层在天亮前结构稳定,空气中积存了一天一夜的二氧化碳等各种污染物质,凌晨霜寒重、雾气浓、空气质量差,这时外出锻炼容易遭受寒气、雾气和浊气的伤害。这些都可能会诱发人体呼吸系统和心脑血管等方面疾病的。

如果条件允许的话,可以在上午10至12时出来运动,或者下午2至4时运动,此时户外温度相对较高,体感也较为舒适。低温环境下更容易扭伤、拉伤,因此要在运动前做好热身,充分调动起身体的积极性。冬季气候干燥,剧烈运动后,体内的水分容易加速流失,及时补水能够调节体温,更好地保持身体机能。

另外,冬季运动时要穿得保暖、通风,人们在身体处于兴奋状态时一般感觉不到冷,保暖不足可能引发感冒,穿得太厚又容易排汗过多,一定要根据身体情况选择项目,及时增减衣物。遭遇雨雪等恶劣天气时要选择室内活动。注意食补,营养均衡。避免空腹运动、疲劳运动,尤其是体质较弱的健身者,需要在运动后及时补充营养。

综合《中国体育报》《健康时报》

学会了弧圈球、长胶倒板,他越玩越嗨

以球会友 “乒”出精彩

健身达人

最近10多年,家住通州二甲的方虹每周会打几次乒乓球。运动强健了他的体魄,丰富了他的业余生活,小小银球让他爱不释手。

方虹今年52周岁,和他同一个年龄段的人应该记得,乒乓球是青少年时期的主要运动项目。方虹儿时就接触了乒乓球,和大多数人一样,他没有进行过专业人士的指点,自我鉴定“水平很一般”。

“我真正对乒乓球产生兴趣,是10多年前。”方虹说,2008年的一天,一位同事购买了乒乓球桌,邀请他一起打球。“那是我时隔多年第一次打乒乓球,找回了儿时的乐趣。”从此,方虹一有空就打乒乓球。为了提高球艺,他还购买了发球机,磨练接发球和前三板技术。

打着打着,方虹的球技越来越好,他尝试武装乒乓球器材,丰富自己的打法。“小时候打的是直板正胶,现在一些业余爱好者纷纷拉起弧圈球,我也顺应潮流,贴上了反胶,拉起了弧圈,实力突飞猛进。”方虹说,以往业余时间他喜欢打牌,现在打球成为他的第一爱好,运动让他身体素质越来越好,业余时间很充实。

最近两年,方虹和球友们经常走出去交流球技,每年和崇川区商和专律队开展互访比赛,和虹桥街道、学田街道的乒乓达人多次交流球技。2022年国庆长假期间,方虹带领二甲队参加了崇川区乒乓球协会举办的“国缘杯”学田公园露天球场乒乓球邀请赛。“那天活动内容很丰富,开幕式上大家齐唱《歌唱祖国》,比赛间歇有乒乓球知识抢答,球场四周被居民们围成里三层外三层,现场气氛很热闹,这样的活动真好!”

一年前,方虹一位开办企业的同学



方虹(右)与球友交流心得。

主动腾出一幢600平方米的厂房供他们打球,方虹和10多名球友自掏腰包购买了地胶、球桌、照明灯,经过专业武装,这个球馆成为二甲镇区乒乓球爱好者的最佳去处,方虹和球友成立了通州惠通乒乓球俱乐部,他自豪地说:“现在经常来打球的附近居民有20多人,每天17时30分至21时对外开放,来者不拒,一律免费。”

崇川区乒乓球协会执行会长、江苏省颗粒大联盟会长张利民擅长长胶,在他的影响下,前些年,方虹也在球拍上贴上一块长胶胶皮。经过一段时间的摸索后,方虹逐渐摸透了长胶的“脾气”,比赛时,他熟练地利用反胶、长胶之间的倒拍与对手斗智斗勇,更好地享受乒乓球运动的乐趣。方虹告诉记者,目前,他身边不少球友也打起了长胶,还成立了江苏颗粒大联盟通州分会。

上月底,方虹和张利民专程到上海参加上海籍的卢森堡国家队球员、江苏省颗粒大联盟名誉会长倪夏莲组织的见面会。倪夏莲是20世纪80年代的国手,曾夺得过世界锦标赛冠军,她是长胶倒板好手。见面会上,方虹向倪夏莲请教长胶倒拍秘诀,倪夏莲的传授让他受益匪浅。“得到倪老师的指导胜读十年书,丰富了我的倒拍套路,我有信心把乒乓球实力提高一步,越打越快乐,越打越健康。”

本报记者王全立

练习瑜伽的注意事项

科学健身 ABC

瑜伽具有动作轻柔、配合呼吸、动作多偏向控制身体的平稳等特点,很多女性都会选择瑜伽这项运动。也有人认为瑜伽动作比较柔和,主要用来拉伸,因此忽视了一些简单的注意点。

其实,在瑜伽运动中,除了柔韧性,还需要控制身体并维持某个动作,在这样的过程中需要很高的关节肌肉群力量和稳定性,在练习过程中如果方法不当,也会造成不必要的损伤。

瑜伽练习前一小时最好不要吃太多东西,因为在瑜伽练习中会伸展全身,还会涉及扭转、前屈等动作,在练习前吃得过饱容易导致胃部不适。

运动前需要热身已经是大家的共识,但很多人感觉瑜伽不需要热身。实际上,如果是在一些专业课堂中会发现,瑜伽的热身环节和运动环节可以说是无缝连接的。教练有时用一些简单的瑜伽体式来热身,所以你感觉不到。

自己在家中练习时,在开始之前,应该先做一些热身运动,可以有效避免运动时关节和肌肉的损伤。

练习时使用软硬合适的瑜伽垫。瑜伽通常在地面上进行,垫子可以提供一定的缓冲和支撑,减少对身体关节的冲击,还能防止动作过程中打滑,起到一定的保护作用,有些垫子上还多了体位线,可以帮助练习者调整正确的角度和姿势。

无论何种运动都应循序渐进,在瑜伽练习中也不要过分追求高难度的动作。不要和他人攀比,应根据自己的身体状况,做到力所能及的体式,一定要注意度。一旦感觉不舒服,应立即停止,避免造成不必要的损伤。

瑜伽运动结束后可能不会出很多汗,但也不建议立即洗澡。运动结束后立即洗澡会引起人体肌肉血管扩张,造成心脏和脑部供血不足的情况,出现头晕、乏力等症状。建议适当休息15~30分钟再洗个温水澡。

南通市体育科学研究所冯泉慧

