

锻炼有方

寒潮天
室内运动更适宜

近日,全国多个地区又迎来寒潮天气,影响一部分人的户外锻炼计划。这时,选择合适的室内健身项目替代是不错的选择。

在室内运动,首先要做好热身,健身前要让身体热起来,温度较低的状态下身体容易僵。运动前要把关节活动开,并把需要动用的肌肉激活,心率慢慢上升后去锻炼。另外,寒冷天气适合练耐力不是练强度,尽可能减少高强度运动,提升有氧呼吸能力。如果觉得热,可以把外套拉链慢慢拉开,也可脱下来系在腰间,不要一下脱掉。

冬季拉伸也要尽可能改在室内,或在避风有阳光的地方。如果在室外拉伸,一定要先穿上厚衣服再拉伸,保持身体的温度。

运动后,第一时间擦干身体的汗水,换上干爽的衣服,及时补充水分和营养。有以下几种室内锻炼方法:

空中踩单车。空中踩单车是全面锻炼腹肌、肋间肌、腹外斜肌的最佳练习之一,同时也促进腿部血液循环,能起到瘦腿的作用。

仰卧在地板上,背部紧贴地面。双手放两侧,将腿抬起,缓慢进行蹬自行车的动作。注意尽量不要在软的床上做,增加腰部负担,而且也会影响锻炼效果。

坐位体前屈通过锻炼可以提高关节的灵活性,改善关节周围软组织的功能及肌肉、韧带、肌腱的伸展性。

双脚伸直并拢,卷腹俯身向前伸展,双手触摸脚尖。

自重双腿下蹲。常做自重双腿下蹲可以增强双腿甚至是全身的肌肉力量,提高基础代谢,从而间接起到燃烧卡路里并减脂的作用。下蹲时双脚分开比肩略宽。双手放在头后,也可放在髋部,或前伸以保持平衡。保持背部下半身和后部核心肌肉系统。背部挺直,开始下蹲时使用髋部为铰链,从脚踝、膝盖到髋部均等弯曲。建议12至20次一组,每天2至3组。交替分腿跳可以增强腿部的力量,增强弹跳力,如果你还在25周岁以下,原地蹦跳身体还可以增高。同时,交替分腿跳属于有氧运动,可以增强肺活量。

爆发式纵跳,同时转换双腿位置。左脚向前,右脚向后。按需要摆动双手,以产生力量,并保持平衡。双脚轻柔着地,可以有一个向下的动势,然后立即分腿下蹲。当分腿蹲至最低点时,再次起跳。重复此动作,交替进行分腿跳运动。建议6至10次一组,每天2组。

据《中国体育报》

健康快车

小动作
提高身体素质

寒假期间坚持系统科学的运动锻炼,可以帮助儿童青少年提升心肺耐力,增强肌肉力量,加强柔韧、灵敏性。结合青少年的生长发育特点,儿童青少年体适能教练林阳推荐了以下动作训练,帮助青少年随时随地提升身体素质。

提升力量素质的训练

1. 单腿踮脚 单手扶墙,抬头挺胸收腹,腰背平直,一条腿直立稳定支撑于地面,另一条腿保持高抬姿势,进行支撑腿单腿提踵踮脚练习。注意事项:呼吸与提踵动作节奏一致,避免憋气;身体直立,避免身体重心偏离支撑提踵脚;支撑腿膝关节保持稳定伸直,提膝腿保持稳定高抬,避免屈伸和摆动借力。

2. 毛巾拔河 两人面对面侧身站立,身体直立,核心稳定,下肢稳定有力支撑,两人双手抓住一条毛巾,相互用力拉对方进行拔河。注意事项:均匀呼吸,避免憋气;两人用力较劲,避免突然松手;两人下肢、核心躯干稳定支撑,双手紧握毛巾,避免无法发力。

每个动作30至60秒,休息20秒,可任意选择2至3个动作作为一组,组间歇2至3分钟,建议动作之间循环练习,根据自身能力选择组数练习。

改善柔韧性训练

1. 手臂拉伸腰 背直立坐在椅子上,一侧手向上伸直,然后曲臂触摸脊柱,另一侧手上举抓住对侧肘关节向同侧牵拉,同时头抵住大臂向后发力,保持一侧手臂牵拉数秒,然后换边。注意:呼气加力牵拉,避免憋气用力;手臂向上伸直后曲臂触摸脊柱,避免直接触摸脊柱达不到牵拉目的;抬头抵住大臂,避免低头。

2. 站姿并腿拉伸 抬头挺胸,腰背直立,双腿伸直,双脚并拢,呼气向下低头含胸,弯腰屈曲向下,双手臂顺腿向下伸展抓住脚踝或手掌抵住地面,呈站立体前屈姿势,均匀呼吸保持数秒后吸气复位。注意:呼气向下从头到骨盆一节一节屈曲向下,避免抬头挺胸屈膝等动作。

3. 坐姿半转身 双腿伸直坐于地面,右腿屈膝,脚放于左腿膝关节外侧,左手臂肘关节抵住右腿膝关节外侧,左手撑于身体后侧,腰背挺直向右侧半转,身体躯干加力并配合呼气。注意:腰背挺直,呼气转体,避免腰背屈曲和憋气。

每个动作20至40秒,休息20至30秒,连续2至4个动作作为一组,组间歇1至2分钟,建议1至3组循环练习。

据《中国体育报》

精神不振、消化不良、工作效率低 三点小妙招 告别长假综合征

刚刚过去的春节小长假,很多人连日奔波于家庭聚会、同学聚餐。作息不规律、尽情地吃喝、缺少运动,结果就是长假综合征如期而至:一是胖三斤还不算多的,有的达到了十斤;二是精神不振,肠道消化不良,上班的工作效率低。他们自己也很着急,该如何进行调理呢?

第一,减肥以调整饮食为主,运动为辅。

春节期间容易摄入过多的蛋白质和脂肪,加重了人体新陈代谢负担,这也是积食的主要原因。节后的饮食结构原则上按时按量、均衡搭配、清淡为主,不要过度节食、纯素饮食。具体做法是:三餐中多选择食用粥和汤;主食以谷类粗粮为主,可以适量增加玉米、燕麦等杂粮;增加深色蔬菜和水果的比例;减少荤菜量,且荤菜尽量采用清蒸、水煮等方式烹调。

运动可以辅助减肥,将有氧运动(慢跑、游泳、骑车、跳绳、健身操等)和

力量训练结合起来,一周五天,每天半小时以上。选择适合自己的且能坚持下去的项目,再根据自身能力安排运动计划,不可突然大强度运动或者长时间运动,否则容易引发关节肌肉的损伤。

第二,平时多喝水。在节日中,往往吃一些诸如坚果、糖果等零食,使身体一直处于缺水状态,所以需要补充水分。除了正常饮水,新鲜的绿叶蔬菜、水果、小米粥、阳春面等既有足够的水分,能加快胃肠道蠕动和新陈代谢,减轻肠胃负担。

第三点,做好精神调节。应尽快从假期的无规律作息中调整过来,回归正常的生活方式,早睡早起、放松大脑、平复心情;适度地参加一些轻松、愉快的体育运动,既缓解了压力也增强体质。先把必要的、简单的工作做完,不要给自己太多任务,避免出现焦虑、抑郁等问题,给自己角色转换的缓冲期。

南通市体育科学研究所汤剑文

资深的户外运动教练刘东方: 以奔跑的名义 享受快乐和健康

健身达人

“我最大的成就就是看到我的学生们不断进步、超越自己。”紫琅跑团精英战队队长、资深的户外运动教练刘东方表示,“他们在比赛中取得了优异成绩,这对我来说比任何荣誉都重要。”

刘东方从小就对户外运动充满了热爱,经常跟着父母一起参加登山、徒步、露营等活动。随着年龄的增长,刘东方开始参加各种户外运动比赛,并且屡获佳绩。在这个过程中,他逐渐发现自己对于指导和培训其他人有着特别的天赋和热情。在他的带领下,许多徒弟们都成为出色的户外运动员。

“作为队长,我负责队员的训练监督与指导,解答跑团成员关于跑步的问题等。”作为一名资深的户外运动教练,刘东方不仅拥有过人的技术和经验,更以他敬天爱人、善良负责的优秀品质而著称。

每周,刘东方都会组织跑团成员进行长跑训练,并且亲自带队。在这个过程中,他不仅仅是一个领队,更像是一个引导者和榜样。他总是鼓励大家坚持下去,不断挑战自己的极限。“我觉得自己能够把所学到的知识和经验传授给其他人是一件非常有意义的事情。”刘东方说道,“我希望能够通过自己的努力和付出,让更多的人能够享受到户外运动带来的乐趣,并且在这个过程中不断提升自己。”他认为,在户外运动中最重要的不是技术水平有多高,而是要有正确的态度和价值观。

“尊重大自然、尊重队友、尊重对



手,在任何时候都不能忘记这些基本原则。”刘东方说道,“只有具备了这些品质,才能成为真正优秀的户外运动员。”除了注重品格素质培养之外,刘东方还非常注重队员们的身体素质和技术水平的提升。他会根据每个队员不同的情况制定针对性强化训练计划,并且亲自指导队员们进行训练。“只有通过不断地努力和锻炼,才能够取得进步。”

除了培养出色的徒弟外,刘东方还积极参与公益活动,在社区组织义工服务和公益跑等活动。他希望通过自己的努力和影响力,能够让更多人加入跑步运动中来,并且享受到运动带来的快乐和健康。

“我会一直坚持下去,在跑步领域不断探索、学习、进步。我相信只要有梦想和热情,就一定能够取得更好的成绩。2024年大家一起保持热爱,奔赴山海!”刘东方表示。本报记者李波