

锻炼有方

暑假居家
灵活锻炼

暑假来临,孩子在家利用碎片时间进行小动作练习,有助于放松身心、预防近视,养成良好的运动习惯。

灵敏协调、心肺耐力练习

●两点左右跑 放两个矿泉水瓶,两瓶之间的距离可根据情况自行掌握。让孩子使用侧滑步在两瓶之间快速移动,进行10至20次。

●原地小步跑 原地快速小步跑,摆臂、脚步频率尽可能快,持续30秒。

●坐位摆臂 原地坐于瑜伽垫或地上,双腿伸直,快速摆臂,尽可能加快速度,持续60秒。

平衡性练习

●单脚接球 单脚站立于地面,保持身体平衡的同时,用手接住家长抛出的球(网球等)。

●跳跃单腿站 双腿起跳,单腿落地站稳。落地后,膝关节微曲。双侧交替进行,每侧腿进行5次。

●单腿转身跳 单腿站立,起跳并在空中转体90度后,单腿落地站稳。双侧腿交替进行,每侧进行5次。

力量性练习

●马步前后走 屈髋屈膝,腰背挺直,在保持髋关节、膝关节屈曲角度不变的情况下,前后行走,持续60秒。

●双腿背桥 仰卧于地面,膝关节屈曲90度,下肢发力将下背部抬离地面,进行10至15次。

●弓步下蹲 双腿前后站立成弓步状态,前侧腿下蹲至90度,后侧腿顺势屈曲,但膝关节不要触碰地面。双侧交替进行,每侧进行5至10次。

柔韧性练习

●手足行走 站姿,俯身向前,手在地面上小幅度行走,保持身体平直,直至达到最大幅度。然后前脚掌着地,小步向前快速行走,保持膝关节伸直的情况下达到最大幅度,进行6至8次。

●腘绳肌拉伸 坐位,一侧腿伸直,另一侧腿屈曲至膝关节附近,保持背部挺直和膝关节伸直的状态,使用腹部向前触够膝关节。持续30至60秒,交替进行2至3次。

●肩部柔韧性 站位,一手从头上向下,另一侧手从背后向上,双手尽力互相触够。注意触够的过程中,不要过分用力,防止身体扭曲变形。双侧交替进行6至8次。

据《中国体育报》

加强日常生活中经常使用的肌肉群

功能性健身
让老年生活更健康

随着年龄的增长,许多人的身体变得不那么灵活和强壮。有一种简单而有效的健身方法叫“功能性健身”,可以帮助你年老时依然保持活力,轻松应对日常生活中的各种挑战。

科学健身 ABC

什么是功能性健身

功能性健身是一种专门设计的锻炼方式,旨在加强日常生活中经常使用的肌肉群。这些练习模仿我们平时的动作,比如弯腰、蹲下、提重物等,通过强化这些动作相关的肌肉和协调性,帮助你更轻松地完成平时的活动。

相比于传统健身,功能性健身更加注重实际应用的效果,而不是单纯追求肌肉的体积或力量。例如,传统健身可能会通过举重来增加上肢力量,而功能性健身则会通过模拟提购物袋的动作来增强日常生活中使用的肌肉群。这种训练不仅能提高力量,还能改善平衡和协调性,从而有效减少跌倒的风险。

功能性健身的好处

传统健身通常专注于特定肌肉群的锻炼,目的是增加肌肉的力量和体积。而功能性健身则强调全身协调,通过模拟日常生活中的动作,增强在实际生活中的表现能力。举个例子,传统健身可能让你在固定器械上进行腿部推举,但功能性健身则会让你进行深蹲和弯腰提重物的练习,这样可以直接提升你在生活中捡起物品或坐下起立时的能力。

定期的功能性健身可以显著提升你的能量和心情,让你每天都充满积极向上的感觉。更重要的是,它能有效减少跌倒的风险。随着年龄的增长,跌倒是老年人面临的一个主要问题,而功能性健身可以增强你的平衡能力和肌肉力量,从而有效降低跌倒的风险。通过功能性健身,你可以更轻松地完成日常活动,这意味着你可以更长时间地保持独立,不需要依赖他人的帮助。无论是出门旅行,还是抱着孙子孙女玩耍,功能性健身都能让你继续享受这些生活中的乐趣。

实际案例分析

让我们来看一个例子。张阿姨今年68岁,几个月前因中风导致左侧肢体无力,日常活动受到很大影响。医生建议她尝试功能性健身来改善目前的状况。

在功能性健身计划的开始阶段,张阿姨每天进行简单的步行练习,逐步增加时间和距离。她还进行一些轻量的力量训练,如坐姿抬腿和手臂弯举,以增强肌肉力量。随着体力的恢复,张阿姨开始进行一些平衡练习。例如,她每天练习单脚站立,以提高平衡能力,减少跌倒的风险。此外,她还进行一些伸展运动,保持关节的灵活性。在后期阶段,张阿姨的健身计划逐渐增加了复杂度,包括站立和坐下的反复练习,模仿日常活动中的动作。

这些练习帮助她重新获得了独立性。现在她可以自己穿衣、做饭,并且自信地走路。

易行的功能性健身练习

如果你想开始功能性健身,可以尝试以下几种简单的练习。

步行和慢跑是最简单的心肺锻炼方法,可以帮助你保持良好的体力。站立练习,比如单脚站立,能够显著提高你的平衡能力。使用轻重量哑铃进行简单的上肢和下肢练习,可以让你的肌肉变得更强壮。每天做一些伸展运动,可以保持关节的灵活性,预防僵硬和疼痛。

总的来说,功能性健身不仅能让你更强壮,还能让你在日常生活中感到更加灵活和自信。它的重点是提升实际生活中的运动能力,而不仅仅是追求外形上的改变。这种全身协调的训练方法,对于老年人保持健康和独立生活尤为重要。无论你现在多大年龄,开始功能性健身都不晚。通过这些简单的锻炼方法,你可以在年老时依然保持健康和活力,享受高质量的生活。

南通市第二人民医院 魏勇

科学健身

“夏练三伏”
讲究科学

俗话说“夏练三伏”。其实,这是一种节气状态下的锻炼方式。

国家体育总局科研所国民体质与科学健身研究中心研究员张彦峰表示,夏季三伏天的特点是气温高和闷热。在气温高的情况下,机体的基础代谢会增高。机体为了适应高代谢状态的能量需求,全身的血液供应也会增加。由于三伏天气温高,大气压强变低,运动过程中,需要更多的氧气来满足机体所需,呼吸的加深加快就会调动肺功能,心肺功能在运动中能有效地提高。

“夏练三伏”并不是要在中午的阳光下暴晒锻炼。专家提醒,要谨防运动型中暑,选择合适的时间,在天气相对比较凉爽的时间段进行户外活动,避免中午及下午时段,也就是11时至16时这段时间,最好选择清晨或者太阳落山以后的时段进行运动,并遵循长期、系统、科学的运动原则,选择游泳、羽毛球、瑜伽等在场馆内进行的运动。运动方式上应该选择有氧运动与抗阻运动相结合,不要忽视肌肉力量的练习。

在夏季炎热的环境下运动时,人们更容易缺水,一旦身体“脱水”将会给健康带来损害。当脱水量占体重的2%左右时,属于轻度脱水,心脏负担加重;达到4%左右时属于中度脱水,此时会有严重的口渴感,出现心率加快、体温升高、血压下降等症状;达到6%至10%时即为重度脱水,会出现恶心、肌肉抽搐,甚至昏迷等情况。

上海体科所专家提醒,在夏季运动的前、中、后期,要少量、多次地摄入适量的水分。运动前,应进行预防性补水500至700毫升,使身体达到舒适状态。但是不要过量饮水,避免发生胃部大量积水,运动前增加肾脏的负担,且应该饮用白开水,避免饮用各种高糖饮料。运动中,每15至20分钟补充120至240毫升,每小时不超过800毫升,保证体温平衡,防止脱水。若体育运动持续时间较长,可以饮用一些淡盐水来保证人体电解质平衡。运动后,尤其是剧烈运动后,可以通过一些含钠、钾、钙等矿物元素的饮料来补充身体无机盐的流失。

据《中国体育报》

