

科学健身

运动干预 重塑良好体态

家长要时刻关注孩子的体态,掌握基础的筛查技能,及时发现孩子体态上的“小毛病”。首都医科大学附属北京朝阳医院运动与康复医学科主任医师、教授周敬滨从三方面给家长对青少年体态进行观察和测试。

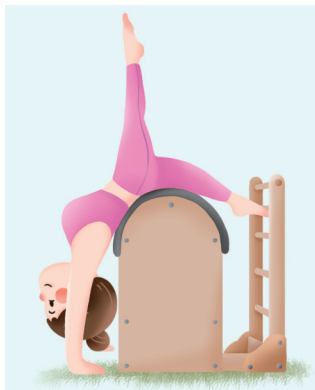
首先是肩线与骨盆的对称性,让孩子自然站立,观察双肩是否水平、双侧髋部是否对称,若一侧肩或髋部明显抬高,提示可能存在脊柱侧弯或骨盆前倾;靠墙测试即站立时后脑勺、肩胛骨、臀部及脚跟紧贴墙面,在正常腰椎曲度下,腰部与墙面间隙应小于一掌厚度,若可插入整只手或手臂,则提示腰椎前凸过度;家长还可以从步态进行观察,行走时足尖过度内旋或外旋、膝关节内扣等姿势,可能反映出下肢力线异常,要及时干预。

周敬滨指出,创建符合儿童生物力学的生活和学习环境是体态管理的基础,有针对性的运动干预是重塑体态的核心手段。

可以借助运动改善孩子的体态。周敬滨建议,在游泳时,自由泳和蛙泳可增强背部肌群,水的浮力可减轻关节负荷,适合脊柱侧弯儿童。瑜伽与普拉提中鸟狗式、猫牛式等动作能提升核心稳定性,矫正骨盆前倾,改善脊柱的柔韧性。还可以进行功能性训练,靠墙静蹲可强化下肢力线,弹力带划船可激活背部菱形肌和中下斜方肌,每周做2至3次,每次15分钟,可有效改善肌力失衡。

此外,要为孩子挑选符合人体工程学的书桌椅,确保坐下时双脚能稳稳踩地,大腿与地面平行,眼睛与书本距离一尺左右,胸离书桌一拳,手离笔尖一寸。根据孩子的身高定期调整桌椅高度,使孩子坐着时大腿与地面平行,小腿垂直地面,双脚平放在地面上。书包以双肩背包为优,重量不超过体重的10%,肩带需加宽衬垫,以避免“圆肩”。单肩包或拉杆书包容易加重脊柱侧向负荷,增加侧弯风险。

据《中国体育报》



CFP供图

体育运动中常见的生理现象

极点反应 与第二次呼吸

科学健身 ABC

2025年高考作文北京卷再现体育知识:运动员在中长跑时会出现“极点”反应,而越过极点后,身体会重获活力。这样的现象被称为“第二次呼吸”。

这同样适用于普通大众。当我们从安静或者轻微活动的状态突然进入剧烈运动时,往往感觉非常难受,诸如上气不接下气、肌肉酸痛、动作迟缓、情绪低落,很多人在这个时候都想放弃运动、赶紧休息。缺乏锻炼的中学生上体育课跑800米(女)、1000米(男),他们的体会最为深刻。

机体产生“极点”现象的原因是大强度运动时,我们的身体需要大量氧气并产生大量二氧化碳、乳酸等代谢物,因为机体自身的“惰性”,又不能及时地把氧输送给肌肉和带走代谢物,造成了

机体缺氧和代谢物堆积。

而当“极点”出现后,若以顽强的意志继续坚持下去,同时调整呼吸节奏、适当减慢速度,不久呼吸重新变回均匀,动作重新感到轻松,其他不适的感觉逐渐减轻甚至消失,仿佛重获新生,这就是“第二次呼吸”的状态。

其实,“极点”与“第二次呼吸”是体育运动中常见的生理现象。只要运动强度大一些,迟早会出现“极点”,而它出现的早晚,与个人的身体素质、锻炼习惯、训练水平等有着直接的关系。经常参加体育锻炼、运动水平较高的人,都能从容面对“极点”,并迎来愉快的“第二次呼吸”,而健身小白、刚刚开始锻炼的人们,则相对困难一些,但只要坚持运动、循序渐进、科学训练,不断提高机体对运动的适应能力、忍耐力,一段时间后就能延缓极点出现的时间和减轻症状。市体育科学学会汤剑文

增强力量水平 减少关节损伤 预防骨质疏松 就冲这几点,女性也要多练肌肉

生活中,很多女性都希望自己“瘦一点,再瘦一点”。其实相比单纯减重,女性练肌肉好处多多,不仅能增强力量,还有助于提升健康水平。

女性练肌肉 好处不止一点点

降低患糖尿病的风险 肌肉组织具有储存糖原的能力,能有效管理血糖水平,从而降低身体对胰岛素的依赖性。肌肉在身体中所占比例越高,身体对胰岛素的敏感性就越好,越能降低患糖尿病的风险。

减少关节损伤的风险 关节松弛症本身并非疾病,但关节松弛存在关节损伤的风险,通过强化肌肉力量,可以在一定程度上抵消关节的松弛。相较于男性,女性更容易膝外翻,膝外翻是导致膝关节损伤的原因之一。

预防骨质疏松 女性在绝经之后,因为激素水平的变化,比男性更容易出现骨质疏松,重度的骨质疏松甚至会导致骨折。对抗骨质疏松的有效办法之一就是力量训练。

基础健身 从这些动作开始

蚌式开合 蚌式开合时采取侧卧位,微微屈髋屈膝,稳住骨盆,脚不动。通过髋关节发力,让膝关节打开,就像贝壳打开一样。可以15~20次为一组,每天3~5组,也可以利用弹力环来增加阻力。

坐姿抬腿 坐在床边,膝关节卡在床沿,自然下垂小腿,然后缓慢地抬起小腿直到完全伸直。过程中保持大腿紧贴床面,注意力集中在伸直膝关节上。

在这个位置保持30秒到1分钟为一组,每天5~6组即可,也可以在脚踝增加小沙袋来提高难度。

慢速蹲起 双脚与肩同宽,双手抱在胸前,屈髋屈膝向下小幅度慢速蹲。在无痛的范围内缓慢地蹲起,8~12次为一组,每天3~5组。后续随着肌力的增长,可以在胸前抱一个壶铃来增加难度。做这个动作前要确认膝关节是否有不适,如果膝关节存在问题,应寻求专业医生的建议。

提踵训练 提踵训练可以训练小腿三头肌,不仅使下肢更有力,而且更有利于下肢血液循环。最简单的方法是找一个台阶,手扶住扶手保持平衡,双脚前三分之一站住,后侧悬空,逐渐下落到最低点,然后再慢速提到最高点,如此反复,12~15次为一组,每天3~5组。后续随着肌力的增加,可以逐渐增加组数,也可以过渡到单脚提踵。

有人会问,这种训练是否会让小腿变粗?其实只要做好肌肉牵拉就可以避免。站在墙面前,双手推墙,弓箭步站立,需要牵拉的一侧在后。这时能感觉到小腿后部被拉紧,保持30秒~1分钟。

足底抓毛巾 足底的肌肉力量很容易被忽视,但足底的支撑可以保护足弓,让整体下肢保持正确的力线。在地面铺一个毛巾,光脚踩在上面,然后用脚趾用力抓住毛巾,再缓慢放松,一般12~15次为一组,每天3~5组。

以上这些动作大家可以选择适合自己的,在平时工作学习的间隙进行训练,当然,如果能有几项长期坚持的体育活动,就再好不过了。

据人民日报微信公众号

锻炼有方

跳跃运动 给肚子“刮油”

为什么有的人看似体重正常、四肢纤细,肚子却不小,体检甚至查出脂肪肝?相比看得见、摸得着的皮下脂肪,深藏于腹腔的内脏脂肪低调且顽固,想要减掉,更要下苦功夫。

内脏脂肪围绕在脏器周围,对于支撑、稳定和保护内脏起着重要作用,一旦过剩,却会引发一系列健康问题。包括:嗜睡、易疲劳、呼吸困难、食欲不振、消化不良或便秘等。

如果不及干预,还可能引发高血脂、高血压、糖尿病、动脉硬化、心脏病等心脑血管疾病及代谢综合征,增加中风和心肌梗死等急性心脑血管事件的发生风险。

运动过少、久坐、饮食结构偏油腻或喜好甜食的人,更可能积累多余的内脏脂肪。

近年来,越来越多研究表明,在热量消耗基本相似的情况下,相对于低强度或中等强度运动,高强度或极高强度运动能更有效地减少腹部内脏脂肪。

原因可能在于,高强度运动结束后的一段时间内,身体仍可保持较高的能量消耗状态,会倾向启动内脏脂肪供能。

而跳跃作为一种高强度锻炼方式,能快速提升心率以及呼吸频率,增加能量消耗,对减少内脏脂肪具有积极作用。

专家推荐3种跳跃动作,可调动全身多部位肌群,尤其是核心肌群,经常练习有助于减内脏脂肪、为肚子“刮油去脂”。

建议每个动作重复10~15次为一组,每天练习3~4组。

波比跳 站立,双脚与肩同宽,双臂自然下垂;俯身下蹲,双手掌撑地,用力将双腿同时后蹬进入俯卧撑姿势;完成一个俯卧撑后,将双腿收回至下蹲姿势;起身跳跃,同时双臂向上举过头顶。

开合跳 站立,双脚并拢,双手自然下垂;向上跳起,双脚向两侧分开至略大于肩宽,双臂向上举过头顶并拍掌;落地时双脚并拢,双臂放回身体两侧。

注意运动时膝盖微屈,以减少膝关节压力,保持速度适中,稳定落地,避免过快或落地不稳导致脚踝扭伤。

深蹲跳 站立,双脚与肩同宽,双臂自然下垂;臀部向后坐,做深蹲动作,膝盖不超过脚尖,双臂向前伸直;从深蹲姿势起跳,尽量跳高,同时双臂向后摆动;落地时回到深蹲姿势。

注意保持背部挺直,避免弯腰,膝盖与脚尖方向一致,不要内扣或外翻,跳跃时尽量保持身体稳定,避免左右晃动。

据生命时报微信公众号