

锻炼有方

暖身操
改善手脚冰凉

无论在室内还是室外,手脚冰凉让人苦恼不已,除了做足保暖工作外,通过运动促进血液循环也是缓解手脚冰凉的好办法。日前,河北省科所推荐了一套冬季暖身操,改善手脚冰凉问题。

踢臀跑

上体正直或稍前倾,两臂前后自然摆动。足前掌着地,离地时足前掌用力扒地,离地后小腿顺势向后踢与大腿折叠,膝关节放松,让足跟接近臀部。如此原地进行跑步运动,保持30秒~1分钟,具体时长以下肢和足部感受到温热为准。

弓步拉伸

身体直立,左脚向前迈一大步,屈左膝盖到90度,身体的重心在左脚上。双脚的脚尖朝前,右腿伸展,脚跟离开地面,双手掐腰保持对称,臀部下落到双腿肌群有牵拉感,保持15~30秒,换另一侧重复同样动作。

弓步转体拉伸

继续弓步,挺胸收腹,右腿前弓,左腿向侧伸直。右侧腿膝盖不要超过脚尖,左侧腿脚尖着地。保持右腿大腿与地面平行,小腿与地面垂直。下肢保持不动,左臂竖直向上伸展,而后向右侧拉伸,带动腰部向右侧弯曲,维持15~30秒。换边,重复上述动作。

侧角扭转式瑜伽

两脚分开与肩同宽,双臂两侧平举,掌心向下。左脚脚尖向外翻转90度并弯曲左膝,小腿与地面垂直,大腿与地面平行。扭转躯干,右臂越过左膝,右腋窝抵住左膝外侧,右手掌放在左脚外侧的地面上。这个动作能增加整条脊柱的灵活性和柔韧性,使能量到达身体中心区域,温暖腰背和手臂。

直立抬腿

竖直站立,双臂自然下垂。用力锁住膝盖,在保证腿部伸直的情况下,抬腿上踢,用脚尖尽力靠近掌心,如此反复。

专家建议,想要改善手脚冰凉,需要持之以恒调节。除了通过运动改善和做好保暖,饮食上应多补充维生素,不要偏食、节食,避免吃生冷食物、冰品或喝冷饮。长期熬夜容易导致身体抵抗力下降,出现手脚冰凉的情况。因此,养成早睡早起的习惯,能缓解手脚发凉的问题。睡觉前还可以选择热水泡脚或洗热水澡。泡脚时,选择一个较深的盆加入40℃左右的热水,让水漫过脚踝效果更佳。

据《中国体育报》

越野跑、皮划艇、铁人三项,胡婷一周练6天
因为热爱 所以精彩

训练中的胡婷。

健身达人

“我相信一分耕耘一分收获,所以我把逛街、美容、刷剧的时间都拿来运动了。”作为有着两个孩子的漂亮妈妈,南通市公安局交警支队一大队的胡婷始终保持着对运动的热爱,将生活、训练、工作安排得井井有条。

“我时间允许就会报名参加各类比赛,例如铁人三项、越野跑、马拉松等,平时对羽毛球、皮划艇、桨板等运动也很喜欢。”胡婷和记者聊起自己喜爱的运动项目,笑起来露出两个酒窝。

胡婷向记者介绍,她一般一周训练6天,早上5~6点起床骑车、跑步,在孩子睡醒前到家。给孩子做好早餐后,送孩子去学校,顺道去上班。中午的时候继续游泳训练。晚上陪小孩学习、写作业,有时小孩睡得早,她就会到小区楼下跑步,时间就是这样挤出来的,她按照训练规划每周训练12~14小时。

在胡婷的鼓励和带动下,她的爱人、儿子和女儿也开始接触游泳、骑行,陪同她一起参加铁人三项比赛,儿子的游泳成绩更是超过很多成年业余运动

员,在小铁三比赛中经常崭露头角。

2021年3月至9月,在市公安局相关领导的支持下,胡婷脱产半年训练备战第十四届全运会龙舟比赛。她和一众南通龙舟爱好者组成了一支代表江苏的龙舟队,参加了当年的全运会比赛。“一天三练,6~7个小时的高强度训练,从冬天到夏天,度过了严寒和酷暑。一天二三十公里的划行,上万次下腰和抬肩,肩膀受伤一直得不到休息,最后是带伤病咬牙打完了全运会比赛。”这段运动经历让胡婷刻骨铭心,也成为激励她不断前进的无穷动力。最终,她和队友们在十四届全运会龙舟比赛中获得一银一铜的佳绩。

此外,她还获得过第18届世界警察和消防员运动会铁人三项女子年龄组冠军、2020年中铁协无锡国际铁人三项赛半程铁三女子组冠军、省运动会拔河比赛女子600公斤亚军……她还受邀走进学校、社区进行全民健身运动的体育宣讲,受到了大家的普遍欢迎。

“我会在做好本职工作的同时,继续投入体育运动中,以自己的实际行动去影响更多人加入其中!”胡婷坚定地表示。

本报记者李波

**“未阳”人群也要合理运动
以中强度的有氧训练为主**

全国整体疫情已进入低流行水平,不过,无论是已经“阳康”的人群,还是“未阳”人群,都不能放松警惕,注意防护、合理运动依旧是保持身体健康、增强体质的最好方法。

中国体育科学学会体能训练分会常委、“体能与健康促进”国家级体育科普基地负责人孙健建议,新学期开学,学生们要逐步开展正常的学习进程,尤其是学校体育课程,建议要循序渐进、优化内容、创新方法。“疫情期间居家学习让学生们的运动能力、身体素质、心理健康水平等都有不同程度下降,从居家锻炼回归线下体育课程,应着重全面增强学生体质,为正常的体育教学打好基础。”

“对于‘未阳’人群,从安全角度考虑,还是建议避免高强度运动,因为没‘阳过’的人群中,可能会有一部分人其实感染了,但由于没有症状,没有进行核酸检测而误认为自己是‘未阳’。”浙

江大学医学院附属第一医院呼吸内科主治医师吴亮提醒,“避免高强度的运动并不意味着不运动。比如喜欢跑步的人可以暂停20~30公里拉练,改成以健身跑或者轻松跑为主。适当的运动不仅可以给身体带来全方位的益处,还可以有效改善心理健康。”

此外,虽说做好防护是第一要务,但专家表示,运动时要避免戴口罩,戴口罩会增加心肺负担,运动时通气量明显增加,水蒸气作用会导致口罩很快被打湿,湿润的口罩防护作用大大降低。除了运动强度外,运动量也要掌握好。科学研究显示,适量运动增强抵抗力,但运动量与抵抗力之间的关系是倒U型曲线,即运动不足和过量运动都会降低抵抗力,这也是为什么许多跑者在跑马结束后会出现感冒的重要原因。因此,日常锻炼应以中强度的有氧运动为主,循序渐进,合理运动。

据《中国体育报》

科学健身

如何培养
孩子的运动习惯

教育的本质,就是培养良好习惯。

从小培养好的运动习惯,会让孩子受益终身。《全国健身计划纲要》中明确指出:各级各类学校要努力做好体育工作,对学生进行终身体育教育,培养学生体育锻炼的意识、技能和习惯。

要让青少年主动投身运动,关键是要让他们觉得体育活动是有趣的。那么,如何最大限度地提升孩子对参与运动的兴趣,激发他们的好奇心和挑战心理?

首先,一定要让孩子充分体会运动的快乐。体育老师要创新教学内容,让孩子快乐地参与体育课,不能放羊式教学,只让学生自己跑步或发打球。另外,家长可以和孩子沟通,让孩子自己选择感兴趣的运动项目进行针对性训练。

其二,父母要以身作则。孩子喜欢模仿大人的行为,因此来一场亲子运动是不错的选择。家长们可以利用平时晚饭后或者周末的时间,和孩子进行一场小比赛,激发孩子的好胜心理。但如果家长只是简单地、喊口号式地督促孩子进行运动,自己却在一旁看手机,不参与其中,那么时间一长,孩子就会产生一定的逆反心理,把体育锻炼看成负担和惩罚。

其三,运动中多多给予鼓励。孩子在技能训练中往往遇到很多困难,这个时候需要教练员或家长在旁给予一定的鼓励,这样能有效地提高孩子的积极性。同时,可以为孩子设定一个阶段性的小目标,让孩子不断获得成就感,以此激发兴趣。

其四,要学会挑选运动玩具。每个年龄段的孩子都有自己喜欢的玩具,家长要充分考虑孩子的喜好,为他挑选适合的运动玩具。例如,孩子喜欢球类,年龄小的时候可以让他们摸摸、滚滚球,等大一些,家长就可以有针对性地培养他们进行足球、篮球、乒乓球等运动。

此外,合适的运动装备也不容忽视。一套称心的运动服、运动器材等,可以让孩子看到父母对他们进行体育锻炼的支持态度。

其五,合理安排运动量。刚开始的阶段,体育老师或家长要学会“低估”孩子的运动能力,然后逐步增加动作难度和强度,最好记录孩子的训练信息,评估每一个阶段的成果。

最后,合理利用课间时间。老师们要监督孩子进行课间活动,减少久坐时间。

南通市体育科学研究所

卞保应