

健康快车

加强锻炼
远离含胸驼背

人人都期望拥有挺拔的身姿,这并不是难事。驼背是一种较为常见的脊柱变形,是胸椎后突所引起的形态改变。

来自河南的王冬林在青少年时期有很严重的驼背现象,“因为初中的时候个头蹿得比较快,我比别人都高出来一大截,所以走路的时候总是含着胸、低着头,坐在座位上也爱哈着腰,久而久之驼背就变成了习惯,现在想起来应该是青春

期比较敏感脆弱,害怕‘高’人一等吧。”
“由于含胸驼背,整个人显得气质很差,后来经过家人的提醒,我自己也意识到不能再这样下去了,开始纠正自己的错误姿势,争取养成好的生活习惯。上了大学之后有了更多的时间,我开始走进健身房,纠正自己的姿态,掌握科学的锻炼方法,积极进行扩胸运动,同时加强背部的锻炼,让背部更紧弛、有型。不过尽管是这样,刚开始时总还是自然而然地驼背。纠正驼背是一个缓慢的过程,需要自己沉下心来,时刻注意,慢慢进步。”王冬林这样总结。

健身教练小葛说:“含胸导致驼背,健身可以帮助增强背肌,挺直躯干和扩张胸廓,打开你的身体。”小葛介绍了两个动作供大家训练:

坐姿下拉:1.坐在下拉训练器上,采用宽握(比肩稍宽)正握住把手,调整膝垫至合适位置。然后握稳横杠,身体微微后倾,肩膀微微外旋,稳定住身体;

2.启动肩胛,背阔肌发力收缩带动肱骨内收同时屈肘下拉,将把手拉到胸部锁骨上方,保持肘部靠近身体,停留两秒,挤压你的背阔肌,同时挺胸;

3.然后慢慢地伸展背阔肌,同时将手臂伸直尽量向上延伸(感觉背阔肌整个被拉伸)回到起始位置。在整个过程中要注意时刻保持背阔肌张力,同时注意呼吸,下拉时呼气,吸气慢放。根据自身情况,建议做2到4组,每组10到12个即可。

引体向上:1.采用正手握杆(掌心向外),两只手分别握住横杠,握距在可行范围内尽可能的宽;

2.两脚交叉相扣,帮助身体很好地保持稳定性,不要试图蹬腿来帮助背部,不要晃动上身,使身体悬挂于横杠下方,充分拉伸背阔肌,并感受背阔肌的拉伸;

3.然后向上拉起身体,挺起胸部,试着让胸部的顶端贴近横杠,起码要下巴过杠。在动作的顶端保持一下,有控制地放下,然后回到起始位置。

据《中国体育报》

冬季青少年运动攻略
越冻越要动
保持好状态

科学健身 ABC

对于充满好奇心和活力的孩子们来说,怎能让他们窝在家里度过冬天呢?青少年正值身体发育和锻炼的黄金时期,运动不仅可以增强他们的体质,还有助于培养他们的毅力、自信和团队合作精神。

如何让孩子们在寒冷的冬季保持运动热情呢? 本文将为你提供冬季青少年运动攻略,帮助孩子从零开始热爱运动。

1. 定下目标

这个目标可以是掌握新的运动技能、参加冬季体育赛事或者提高个人耐力和灵活性。确立目标可以激发孩子的积极性,并帮助他们更好地规划运动。

2. 选择适合的项目

冬天有许多适合青少年的运动项目,如跑步、骑车、爬山、溜冰、打球、游泳等。选择适合孩子年龄和体能的运动项目可以提高孩子对运动的热情,并且有助于避免运动损伤的发生。

3. 寻找合适的场地

运动场地和设备对于孩子的锻炼至关重要。确保场地安全并符合运动项目的要求。此外,选择适合孩子身高和体重的设备,如合适尺寸的冰鞋等,可以更好地促进他们的运动发展。

4. 制定合理的运动计划

根据孩子的日程安排和他们的兴趣爱好,合理分配每周的运动时间。如果孩子有其他课外活动,可以将运动时间与学习时间相结合,确保孩子在运动和学习之间取得平衡。

5. 培养运动的习惯

鼓励孩子每天进行一定时间的运动,不局限于学校体育课的时间。建立家庭运动时间,让全家人一起参与



CFP供图

运动,增进亲子关系的同时也可以促进家庭成员的身体健康。

6. 鼓励参与团队活动

鼓励孩子参加学校或社区组织的运动队伍,与其他青少年一起共同进步,让运动成为他们的爱好。

7. 关注营养饮食

冬季运动需要更多的能量供给,多摄入富含蛋白质、碳水化合物和脂肪的食物,如鸡蛋、全麦面包、坚果、鱼类等。同时,保持充足的水分摄入也非常重要。

8. 监督孩子的运动状态

定期进行体检、记录运动成绩和检查孩子的运动装备等,可以及时发现问题并给予帮助。鼓励孩子在运动过程中保持积极的态度,树立正确的运动观念。

通过本文提供的冬季青少年运动攻略,相信可以帮助孩子保持对运动的热爱,并在健康快乐的运动中茁壮成长。

市体育科学研究所副研究员 卞保应

冬天跑步最佳时间是傍晚

冬天早晨空气质量不太好,不宜进行跑步。下午或傍晚空气质量适宜,并且此时人的体能和柔韧都达到最佳状态,适合大强度的运动量。这时跑步不易造成运动受伤。

注意事项

(1)跑步前该吃哪些食物? 为避免在跑步中或跑步后肠胃疼痛,建议跑前适当吃些低纤维水果或蔬菜,比如:西葫芦、番茄、橄榄、葡萄、柚子都是不错的选择。

晨跑之前不宜多吃食物,也不宜空腹,一般来说,晨跑前喝500毫升温水,可加些蜂蜜,或一小条巧克力。温水能润嗓并防止血液黏稠度过高,巧克力能避免低血糖,提供一定的热量。但是没有一种进食时间表或者食物适合所有人,每个人都需要在练习时实际体验,找出最适合自

己的食物和进食时间。

(2)跑步准备活动:先慢跑,微出汗就可以。做压腿、压腰、转体、伸肩等活动,将相关的关节、韧带、肌肉都活动开。做2~3个30米的加速跑。

(3)跑步中上坡跑时,利用前脚掌着地,上体稍前倾,步幅稍小些,加强后蹬;下坡时,上体稍后仰,脚跟先着地,然后过渡到全掌,并要随时注意安全,不要随惯性猛跑,以免发生危险。

(4)跑后放松简单的方法就是慢走一会儿,直至心跳恢复到正常,大腿和小腿的紧张感得以缓解。如果跑步的时间较长,强度较大,可以通过跑后的拉伸(大小腿、腰部、膝盖等部位)和按摩(揉捏按压缓解肌肉酸痛),温水泡脚也是很不错的放松方法。切忌跑后立即蹲坐、吃冷饮。

据《中国体育报》

锻炼有方

手脚冰冰凉
缓解体寒

一到严冬,体寒女性就迎来最难熬的时期。这是由于血液循环不顺畅而引起的,不仅女性,有些男性也会出现。有人不以为意,认为这是天气冷的自然生理现象,只要做好保暖工作就可以了。事实上,手脚冰凉、畏寒怕冷可能预示身体出现了毛病。

体寒很大一部分原因是血液循环不流畅导致的。现在比较流行的瑜伽是促进血液循环很好的运动方式。

猫式:四足跪姿,双手打开与肩同宽、双脚打开与臀同宽,自然调息;接着吸气,肚子向内缩、拱背,同时左膝往胸部方向抬、头向内弯,直到头部和左膝碰在一起。接着吐气,左脚往后延伸踢高,背部自然伸展,头往前抬、视线看前方,再收回左脚呈跪姿,换右脚重复同样动作,各做10次。

风车式:双腿分开站立,食指交叉于脐前;吸气,手臂抬起,高举过头顶;呼气,上身由一侧开始,向右下方滑落;吸气,身体从下方带起上身,作顺时针旋转,大约5次之后相反方向再做5次。

蜜蜂式:盘腿,放松肩膀,深呼吸调息,双手往前撑住地板,臀部提起,以膝盖支撑并慢慢将上半身往前下压,下巴抬起,调整双手置于胸旁,手肘夹住身体,放松吐气,并做深呼吸。两手在背后互握并往上推,扩胸夹背,尽量抬头拉下巴,深呼吸调息。调整双手,于背后合十尽量往上推,扩胸,尽量抬头拉下巴,深呼吸调息。完成后再换脚盘腿重复一至四步骤。

促进血液循环身体中的热量大部分是由肌肉产生的,特别是通过下半身肌肉的使用,能够有效促进全身的血液循环,从而达到体热的效果。平日里,可尽量用脚尖站立,拉伸拉伸手指,血液循环流畅了,体寒也就得到了有效预防。

1. 下蹲练 将两腿打开与肩同宽,两手在头后交叉,脚尖微微向外侧打开。将背部的肌肉拉伸,一边吸气一边下蹲,并尽量把姿势做开,然后再一边呼气一边回复原来姿势。5~10次为一组,休息一分钟后再做5组。

2. 手指拉伸 手指在胸前勾起,用力约7秒钟,两手向外拉伸。之后放松。在拉伸的时候注意不要在肩部过多用力,这样重复几次就可以使血液循环渐渐变得流畅。

此外,在运动的同时还可以做一些简单的按摩动作,比如揉脐法,就是以肚脐为中心,手掌呈顺时针按压,长期坚持会很好地改善体寒的情况。

据《中国体育报》