

## 科学健身

健身需要哪些  
常备小器材

说起健身,相信每个人都会有自己的健身方法以及运动方式,比如有人喜欢跑步、有人喜欢打球、有人喜欢跳广场舞。然而,相比起这些健身方式,也有些人喜欢随时随地利用一些“小动作”来健身。

北京姑娘周凝平时喜欢参加各种体育活动,夏天游泳、冬天滑雪,赶上天气晴朗时还喜欢和朋友跑跑步。但是,有时赶上工作忙碌或是天气不好,她就只能待在家中,没法出去参加体育活动了。不过这些问题根本难不住周凝,因为她有自己的小方法。

在周凝的家中,各种与健身有关的小器材可谓种类繁多,跳绳、哑铃、拉力绳应有尽有。对此,周凝表示,她平时在家闲暇无事的时候,就会通过一些“小动作”并结合这些小器材,因地制宜地开展一些健身活动。而她通过这些运动方式,不仅锻炼了身体,也很好地保持了形体。

谈及这些“小动作”,周凝说:“平时在家看电视的时候,别人可能会选择边吃点零食,边看电视。但是我则是边运动边看电视,通常会选择用哑铃锻炼一下上肢。因为哑铃操作起来非常灵活,不仅可以修饰肌肉线条,而且还能增加肌肉耐力。除此之外,在家的時候,我还会利用拉力绳进行健身,这个小器材样子虽然普通,但是可以锻炼手臂和肩背肌肉。手脚拉伸时,则可以锻炼腿部肌肉和腰部肌肉,根据不同的姿势可以延伸出多种拉伸方式。即使是坐在椅子上,也可以达到锻炼的目的,而且携带方便,适合女孩子使用。”

除了使用小器材配合健身外,一些徒手“小动作”同样非常适合在家中健身。周凝介绍,她平时在家中还会做一些诸如踩单车、扶墙撑臂等动作,这些“小动作”虽然很简单,但是,对于利用零散时间锻炼身体,还是能起到非常大的作用。此外,周凝现在还使用一些健身类的App学习了不少健身小方法。不过,针对这些自学的健身方法,周凝也表示了自己的隐忧,她说:“现在随着对科学健身认识的加深,对于自学的健身小方法是否正确,练习是否到位总会产生疑问,毕竟我现在所掌握的方法大多来自网络或是App,如果今后能有更多的指导员或是专业的教练,在现实中进行指导,然后根据他们所教授的进行练习,我想会更好一些。”

据《中国体育报》

## 锻炼有方

挥拍运动好处多  
潜在风险需注意

羽毛球、网球、乒乓球等挥拍运动一向深受大家喜爱。医学研究结果显示,挥拍运动对于健康好处多多,可降低47%的全因死亡率。研究表明,定期参与挥拍运动的人比不运动的人,心血管疾病的发病率低27%。

在挥拍过程中,上肢肌肉特别是肩部肌肉能够得到充分锻炼。频繁的脚步移动,也有助于下肢肌肉(包括股四头肌和腓肠肌)肌力的增强。另外,挥拍运动要求快速反应和准确的手眼协调能力,能提高身体的灵活性。通过不断练习,运动者的神经反射速度和空间感知能力都会得到显著提升。

需要注意的是,挥拍运动也有潜在风险。来自北京的运动爱好者小王最近感到右肘部隐隐作痛,尤其在运动的时候,疼痛感更为强烈。一开始,他并没有重视,但随着时间推移,疼痛感日益加剧,甚至在日常生活中做提拿重物、拧瓶盖等简单动作时,都会感到不适。在骨科门诊,医生通过详细询问病史和体格检查,了解到小王每周都坚持打3次网球,每次持续1小时。同时,医生还发现小王的肘骨外有压痛,进行伸腕抗阻试验时疼痛尤为明显。最终,医生诊断小王患上了“网球肘”。

李劫若表示,肘关节损伤俗称“网球肘”,主要是由于反复使用手臂肌肉,引发肘部肌腱炎症,导致疼痛和活动受限。当出现“网球肘”情况时,建议暂停打网球,让右肘得到充分休息,并佩戴护具进行保护。“挥拍运动很多都是超肩运动。就是运动时,要反复做手腕与手肘超过肩膀的动作,且运动强度很高。这些动作会对肩袖肌群造成很大压力,从而导致肩膀损伤。同时,如果动作姿势不当或者急停急转,也容易有膝、踝关节损伤。”

专家提醒,要安全愉快地享受挥拍运动,掌握正确的动作要领是前提。新手应在专业教练的指导下进行训练,学习和保持正确的挥拍技术动作,减少不必要的关节压力。每次锻炼的最佳时长应在45至60分钟,一周运动3至5天,每天1次,获益最多。

为避免运动风险、增强稳定性,还需要集中锻炼肩膀、手臂和腿部肌肉,增强其耐力和力量,为运动中的身体提供更好的支撑。同时,还要选择具有良好支撑和防滑功能的运动鞋,并根据手型和力量选择适合的球拍。运动前后要做好热身和拉伸活动。

据《中国体育报》

天气凉爽景色宜人 户外活动正当时  
跟着攻略“趣”秋游

近日,五山小学组织学生来到啬园、植物园等地开展2024秋季研学活动,让孩子们与大自然亲密接触,亲身感受家乡的秀丽风光。  
记者徐培钦

## 科学健身 ABC

秋天是学校举办秋游活动的绝佳季节,天气凉爽、景色宜人,非常适合户外活动和班级团队建设。

通过组织秋游活动,可以增强班级的凝聚力,促进同学之间的交流和理解。同时,这也是一个放松的好机会。在户外活动中,我们可以享受大自然的美好,缓解学习压力。另外,参观一些具有教育意义或自然风光优美的地点,可以拓宽我们的视野,增长知识。以下是一些建议,可以帮助班级更好地组织和享受秋游活动。

## &gt;&gt;活动时间与地点

时间:建议周一到周五8:00至15:00

地点:南通市植物园、绿博园、野生动物园等(具体地点根据实际情况调整)

## &gt;&gt;参与对象

包括班主任及所有学生,根据班级人数,分为若干小组,每组指定一名负责人,负责小组内成员的安全与协调。建议每个小组有一名家长参与。

## &gt;&gt;活动流程

集合与出发:建议8:10学校正门集合,检查人员到齐情况,分发活动手册(包含活动安排、安全须知、紧急联系方式等)。8:15准时出发,乘坐大巴车前往目的地。9:00左右到达南通市植物园,进行简短的安全教育及活动介绍。9:20分组活动开始,各组按照计划进行探索。

## &gt;&gt;活动内容

自然观察:组织徒步,观察秋季植物变化,收集落叶制作书签;团队挑战:设置寻宝游戏、团队接力赛等,增强团队协作能力;科普讲解:邀请公园讲解员进行自然生态知识讲解,增加科普教育;野餐时间:中午12:00,在指定区域进行野餐(食物需提前准备,鼓励环保,减少一次性餐具使用);13:00~14:30自由活动时间,学

生可选择继续探索公园、拍照留念或简单休息;14:40集合,进行活动总结分享,每名同学简短发言,分享今日收获;16:50清理现场,确保不留垃圾,保护环境;15:00返程,预计15:40回到学校,解散前确认每名同学安全到家。

## &gt;&gt;注意事项

活动全程需遵守公园规定,不得擅自离队,注意个人财物安全;建议携带防晒霜、防虫剂、急救包等必需品,有特殊疾病史的同学需提前告知班主任;所有垃圾带回,分类投放;穿着舒适的运动鞋和适合户外活动的衣物,根据天气预报准备雨具或防晒衣。

## &gt;&gt;预算与物资准备

交通费用:大巴车租赁费用预计800元;

门票费用:南通市植物园免门票;餐饮费用:野餐食材及饮用水,建议学生自带;

物资准备:活动手册、急救包、相机(记录活动瞬间)、旗帜等。

## &gt;&gt;应急预案

如有人员不慎受伤,应立即联系急救中心,同时使用急救包进行初步处理;提前查看天气预报,如遇恶劣天气,活动延期并通知所有参与者;如有人员走失,立即启动紧急联络机制,通过小组负责人和班主任协调寻找。

市体育科学学会副研究员卞保应