

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，通常我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，在家的时候，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，一些徒手的“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，周凝也表达了自己的隐忧，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，运动员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，医生还发现小王的肱骨外有压痛，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动作，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。

>>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）

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。

>>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。

>>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。

>>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

>>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。

>>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