

科学健身ABC

冬季室外运动
五大注意事项

近日,最低气温已经在10℃以下,喜欢室外运动的朋友如何做到科学健身呢?

两层穿衣

为了兼顾保暖、排汗和防风,市民在室外可以里头穿长袖速干衣,外头穿风衣。更冷的天气,还要戴手套、戴帽子,以免冻伤手和耳朵。最好不要穿纯棉的衣服,因为纯棉的衣服浸湿了汗水之后不容易干,容易引起感冒甚至使身体失温。

充分热身

温度低时,人体肌肉伸展性降低,关节比较僵硬,容易拉伤扭伤,所以热身活动一定要做充分到位。一般热身时间10~15分钟,先做颈、肩、腰、膝等部位的动态拉伸,然后进行慢跑,直到微微出汗、毛孔张开为止。

预防感冒

汗液粘在贴身衣服里面,经过冷风一吹,容易受凉,人体免疫力降低可能引发感冒。所以,运动后最好找一个避风的地方,用毛巾快速擦汗,并适当加一件衣服,注意保暖。

用鼻呼吸

冬季锻炼应该主要用鼻子呼吸,可以避免冷空气直接刺激咽喉而引起呼吸道感染、喉痛和咳嗽等。如运动量大时,可以将嘴巴张开,上齿轻触下唇,舌微舔上颤,让冷空气经牙缝进入,经舌头加温后吸进空气。

关注天气

如果天气出现以下几种情况,建议不要到室外锻炼:极寒天气,温度低于-10℃,气温过低会使运动质量大大降低,还容易受伤;大风天,容易引起身体受凉感冒和皮肤干裂;雾霾天,雾霾会刺激呼吸道黏膜,诱发鼻炎、哮喘等。无论是清晨还是下午,出现这些天气的时候,可以改成室内健身、游泳等。

市体育科学学会 汤剑文



CFP供图

天气日渐寒冷,如何有效引导规律运动—— 别让热情“凉”下来



CFP供图

俗话说,秋收冬藏,筋骨宜动。面对日渐寒冷的天气,家长和老师如何有效引导儿童青少年保持规律运动,确保他们在冬季依然保持运动热情?本文将从运动锻炼儿童青少年体魄的重要性、冬季适宜的运动项目及注意事项等方面,给大家一些健康提示。

运动可以锻炼体魄

运动是儿童青少年健康成长的基石,尤其在儿童青少年生长发育的关键阶段,规律的运动有助于促进他们的身心健康。

儿童青少年的骨骼和肌肉正处于快速生长期,运动能通过适度的压力刺激骨骼,增强骨密度,帮助他们长高和强健骨骼。肌肉在运动中得以锻炼,力量和协调性提高,从而改善姿态、提高平衡能力和灵活性。跑步、跳绳有助于强化下肢肌肉,游泳、打篮球则能全面促进肌肉发展。

有氧运动如慢跑、骑自行车、游泳,能够增强心肺功能,促进血液循环,提高心脏工作效率。这不仅能增强体质,还能提高免疫力,尤其在冬季,能帮助儿童青少年抵御疾病,减少感冒等季节性疾病的发生。

运动能加速新陈代谢,帮助身体消耗多余的能量,避免脂肪积累。适当的运动还能有效预防儿童青少年超重、肥胖及其引发的慢性疾病,如高血压、糖尿病等。对于有不良饮食习惯和久坐等生活方式的人来说,运动是预防超重、肥胖的有效方法。

规律的运动可以帮助儿童青少年养成良好的生活习惯,如远离电子设备和避免久坐。科学的运动安排还能教会儿童青少年合理分配时间,在学习与娱乐中找到平衡,养成健康的生活方式,并对未来产生深远影响。

运动项目要选对

家长可以根据天气情况,为孩子选择适合的运动项目。

慢跑或快走:晴朗的冬日,慢跑或快走既简单又有效,能够增强心肺功能,提升耐力。家长可以选择风不大的晴天,陪孩子在公园、社区或乡村的田间小路上跑步或快走,让孩子充分呼吸新鲜空气。

骑自行车:骑自行车是一项有趣且富有挑战性的运动,适合全家人一起参与。在冬季,骑行不仅可以帮助孩子增强腿部肌肉力量,提升平衡感,还能让孩子感受大自然的美景。骑行时一定要遵守交通法规,注意安全。

踢足球或打篮球:这些球类运动不仅能锻炼孩子的体力,还能提高他们的团队合作能力和反应速度。选择风力较小的日子,和孩子在操场或球场进行球类运动,是增强孩子体质的一个不错选择。

跳绳:跳绳能够增强孩子的心肺功能,锻炼身体协调能力,且不受天气限制。孩子可以在家里或体育馆等室内环境中跳绳。

打羽毛球或乒乓球:在室内打羽毛球和乒乓球不受天气影响,且能够锻炼手眼协调能力和反应速度。家长和孩子一起打球,既能帮孩子放松,又能促进亲子关系,一举两得。

瑜伽或体操:孩子在室内做瑜伽或体操,有助于增强身体柔韧性和力量,缓解学习压力,增强专注力。

注意事项要记牢

注意防寒保暖:在寒冷的天气进行户外运动时,家长应为孩子选择透气且保暖的衣物,避免过度捂热或受寒。戴合适的帽子、围巾和手套,注意防寒保暖。

运动强度适宜:运动量要适度。特别是对于初次进行某些运动的孩子,家长应鼓励他们逐渐增加运动强度,避免过度疲劳。

做好安全防护:天气寒冷、地面湿滑、衣物厚重增加了跌倒和受伤的风险。低温会导致肌肉僵硬,路面湿滑容易摔倒,坚硬地面冲击力更大。此外,穿着厚重的衣物会影响运动的灵活性,室内运动也存在碰撞隐患。

保持水盐平衡:尽管冬季出汗相对较少,但在运动过程中,孩子体内依然会消耗大量的水分和电解质。低温环境常常让人忽略身体对水分和矿物质的需求,但补充水和盐仍然十分必要。家长应鼓励孩子在运动前后适量喝水,必要时补充电解质饮品,保持体内水盐平衡,避免因缺水出现疲劳、头晕等不适症状。据《学生健康报》

锻炼有方

维持稳定性
增强腰部力量

腰部力量对于日常生活和运动至关重要。强健的腰部肌群可以提高身体的稳定性和核心力量,有效预防腰背疼痛、腰肌劳损等疾病,同时也能改善骨盆前倾、头前引等身体姿态问题。专家推荐了一组腰部锻炼方法。

腹肌训练可以增强腹部肌肉,提高腰部的稳定性。

做法:仰卧在地上,双脚踩实,双手放在耳朵旁边,慢慢抬起头部和肩膀,使肘关节靠近膝盖,然后再慢慢放下。每组重复10至15次,共3组。

俯卧撑可以锻炼胸部、肩部、三头肌和腰部肌肉。

做法:面朝下趴在地上,双手比肩略宽,双脚并拢。保持身体挺直,用手脚支撑身体,慢慢向下弯曲手臂,使胸部接近地面,然后再用力伸直手臂,推起身体。每组重复10至15次,共3组。

仰卧起坐锻炼腹部肌肉。

做法:仰卧在地上,双脚踩实,双手放在耳朵旁边,慢慢抬起头部和肩膀,使肘关节靠近膝盖,然后再慢慢放下。每组重复10至15次,共3组。

平板支撑是一种全身性锻炼,可以锻炼腹部、背部、臀部和腰部肌肉。

做法:面朝下趴在地上,双手撑地与肩同宽,双脚跟部着地,保持身体挺直,尽量保持最长时间。可根据自身情况调整支撑时间。

深蹲可以锻炼大腿肌肉、腰部肌肉。

做法:双脚分开与肩同宽,双手放在胸前,慢慢向下弯曲膝盖,保持背部挺直,直到大腿与地面平行,然后慢慢站起。每组重复10至15次,共3组。

硬拉可以有效锻炼背部、臀部和腰部肌肉。

做法:双脚分开与肩同宽,双手握住哑铃或杠铃,保持背部挺直,慢慢弯腰,使杠铃靠近膝盖,然后再慢慢拉起。每组重复10至15次,共3组。

瑜伽可以锻炼全身肌肉。

做法:跪在地上,双手伸直撑地,膝盖着地,然后慢慢将臀部抬起,使身体形成一条直线,保持几秒钟,然后慢慢放下。每组重复10次,共3组。

专家提醒,在进行腰部锻炼时,务必保持动作标准,避免受伤。锻炼初期,可根据自身情况逐渐增加强度,切勿过猛。要获得良好的腰部锻炼效果,需保持每周至少锻炼3至4次,每次锻炼时间为30至60分钟。同时,在进行腰部锻炼前,务必进行充分的热身活动。锻炼后也要进行适当拉伸,缓解肌肉紧张。

据《中国体育报》