

科学健身ABC

寒假青少年
体育锻炼建议

寒假期间,青少年儿童可以通过多种方式锻炼身体,保持活力和健康。以下是一些建议。

家长们要给孩子设定每天或每周的锻炼目标,如跑步、跳绳、游泳、打篮球等。计划应包

括有氧运动、力量训练、柔韧性训练和平衡性训练。

参加户外运动 可以利用寒假期间的良好天气,到公园或郊外进行户外跑步、骑自行车、爬山等活动。这些活动不仅能提升心肺功能,还能让青少年在自然环境中尽情玩耍,感受大自然的

魅力。

加入体育俱乐部或培训班 加入体育俱乐部或培训班也是一种很好的方式,不仅可以让孩子在同龄人中锻炼,还能得到专业人员的指导,学习篮球、足球、羽毛球等体育项目。这样有助于培养青少年的团队合作精神和竞技能力。同时,家长也可以参与其中,共同见证孩子的成长。

进行家庭锻炼 在家锻炼也是个好主意,特别是和孩子一起。我们可以尝试一些亲子运动,比如瑜伽、跳绳和俯卧撑等。定期更换运动项目,让孩子尝试不同的运动方式,这样可以保持他们的兴趣和参与度。家庭锻炼不仅能增进亲子关系,还能让全家都保持健康。

利用在线资源 寒假期间,可以让孩子观看在线健身视频,跟随专业教练或体育老师进行锻炼。使用健身 App 记录锻炼进度和成果,激励自己持续锻炼。

保持适度锻炼 应关注锻炼的强度和频率,避免因过度锻炼而受伤。锻炼前后的热身和拉伸活动有助于减少肌肉紧张和受伤的风险,而且这些活动也非常有益于提高锻炼效果。

培养健康习惯 除了定期锻炼外,我们还应该注意饮食均衡和睡眠充足。不要长时间坐着不动,而是要定期起身活动身体、喝点温开水。这样可以让我们

的身体更健康,精力更充沛。

制定奖励机制 设定锻炼目标和奖励,如完成一周的锻炼计划后奖励自己一次特别的体验或物品。这有助于激发青少年的锻炼动力和积极性。

总之,青少年一定要好好利用寒假时间来锻炼身体,保持活力和健康。可以通过制订锻炼计划、参加户外运动、加入体育俱乐部或训练班、进行家庭锻炼、利用在线资源等方式,过一个充实而健康的假期。

市体育科学学会副研究员
卞保应

瑜伽 羽毛球 篮球

午间健身
上班间隙“充个电”



CFP 供图

“每天午休我都是先锻炼半个小时再去吃饭,不仅可以通过健身让大脑放松,缓解工作压力,健身后还可以控制饮食,吃得更健康。公司里就有健身房,平时公司也鼓励大家积极运动,锻炼的氛围很好。”在北京朝阳一家企业工作的吴楠说。在快节奏的城市生活中,上班族工作繁忙,长时间伏案办公,身心遭受双重压力,通过运动促进健康是很多人的选择。对于很多上班族来说,午间是运动的黄金时间。

在广州一家健身房内,伴随着轻柔的旋律,公司员工在瑜伽老师的指导下,利用午间时间进行瑜伽团课。从拉伸到冥想,大家或舒展身姿,或调整呼吸,时而肢体伸展、时而盘腿而坐,一节课下来收获满满。“全身肌肉都得到了舒展,整个人神清气爽。利用午间健身既不耽误工作又不影响晚上照顾家庭,感谢工会的用心组织。”

如今,午间健身在企事业单位中普遍受到欢迎。不少单位和企业不仅和专业健身机构合作为职工提供专业健身服务,还有很多企事业单位配备了健身房和多功能活动室等,组织乒乓球、羽毛球、瑜伽等多样的午间健身活动,让职工有了更灵活的选择空间,做到了工作、运动、家庭兼顾。

专业健身教练葛涛表示,午间来健身的人确实比较多,很多12点的团课都需要提前预约才能抢到位子。“午间健身迎合了职工在空闲时间段健身的需求,有助于他们的身心健康。30分钟以上的短暂锻炼就能够促进血液循环,加速新陈代谢,有效缓解因长时间坐着工作而导致的肌肉僵硬和血液循环不畅。此外,适量的运动还能激发大脑活力,提升下午的工作效率,改善情绪,在工作中更加专注。”

心理层面,午间健身为职场人士打开了一个暂时逃离工作压力、寻找自我价值的窗口,是实现工作与生活

平衡的重要手段。在健身房的跑步机上挥洒汗水,或是参加一堂瑜伽课,都能让人的心灵得到放松,思维更加清晰。这种定期的“充电”过程,对于维护心理健康、预防职业倦怠具有重要意义。

葛涛说:“午间健身不拘泥于形式,可以根据办公室健身条件和周围环境,结合自身爱好自由选择。如果地方比较紧张,在工位上做一套简短的健身操就可以起到健身效果。无需特殊设备,只需一小块空地即可进行,可以进行拉伸、深蹲、俯卧撑等基础动作,缓解肌肉紧张,提升身体灵活性,或者做一套八段锦、瑜伽等,也能起到舒缓身心的效果。”

如果单位或是单位附近有健身房,葛涛推荐可以利用午间时间来到健身房进行力量训练或高强度间歇训练(HIIT),这些训练能够在短时间内高效提升体能和肌肉力量。在跑步机和椭圆机上进行锻炼也是很多人的选择,有氧运动能够快速燃烧卡路里,提高心肺功能。另外,如果单位能组织一些团队运动,比如篮球、乒乓球、羽毛球等,不仅能锻炼身体,还能增进同事间的交流与合作,营造积极向上的工作氛围。

健身专家提醒,尽管午间健身益处多多,但仍要注意运动安全,确保锻炼效果的同时避免不必要的伤害。要合理安排时间,可以安排在午餐前,或者确保午餐后有足够的消化时间再进行运动,一般建议至少等待30分钟至1小时。避免饭后立即运动引起的肠胃不适。另外要根据当天自身身体状况和工作强度选择合适的运动强度和时长,避免过度训练导致疲劳或受伤。运动前后及时补充水分,以防脱水。注意着装舒适,穿着适合运动的服装和鞋子,以降低运动损伤的风险。

据《中国体育报》

锻炼有方

春节临近
这些动作要多做

随着春节的临近,一些市民居家的时间增加了,运动量下降,时间长了,身体难免会出现一些不适。为此,河北省疾控中心给大家介绍了几个能

在家里做的简单动作,可锻炼肩

颈、背、腰、臀、腿各部位,提高

身体灵活度,增强身体素质。

四向点头

功效:锻炼肩颈部肌肉,改善肩颈部不适,预防颈椎病。

动作:身体挺直,自然站立,往前、后、左、右四个方向点头,动作缓慢,感觉有轻度酸痛和牵拉感。

频次:建议每天做3~5组,每组5次。

背部拉伸

功效:锻炼背阔肌,缓解背部酸痛感。

动作:双脚开立,与肩同宽,双手夹住书本,背部直立;吸气收腹,呼气时俯胸向下,保持腹部与地面呈水平位,双手前伸至背部有拉伸感即可。俯身向下一拍,起身还原一拍。

频次:建议每天做3组,每组8个八拍。

坐式上身弯曲

功效:锻炼腰部肌肉,缓解腰部不适,预防腰椎病。

动作:上身坐直,然后向前弯曲,同时将手滑向脚踝。感到腰背部肌肉有拉伸感,将这个姿势保持一段时间。

频次:建议每天做3组,每组10次。

梨状肌拉伸

功效:锻炼梨状肌,缓解臀部不适感。

动作:双腿伸直坐于垫子上,两臂撑在身后,腰背部挺直。左腿跨过右腿并屈膝,右手抱膝并向右牵拉,直到左侧臀部有拉伸感,保持该动作30秒。放松身体返回原位,右腿重复以上动作。注意,如果疼痛度较高,可减少用力,并在动作之间稍作休息。

频次:建议每天做2组,每组为每侧各10次。

靠墙静蹲

功效:锻炼大腿股四头肌,缓解膝关节疼痛,强健膝关节。

动作:背对墙站立,双脚分开,与肩同宽;脚尖朝前,脚跟离墙约一脚到两脚长的距离;背部平贴着墙,大腿和小腿约呈90度。注意,膝关节不要超过脚尖。然后保持此动作1分钟再起身,两个动作之间休息1分钟,然后重复。

频次:建议每天做2组,每组5次。

据《燕赵晚报》