

## 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,不仅可以让孩子们在同龄人中锻炼,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

## 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》

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

据《中国体育报》