

奥运会里的健康经

追奥运赛事时,来场“微运动”吧

□洛报融媒记者 崔宏远 通讯员 梁靓

备受瞩目的2024巴黎奥运会激战正酣。

看着奥运健儿在运动场上挥洒汗水,如果您按捺不住想跟着动起来,又为“没时间”“室外太热”“太累”等问题苦恼的话,不妨在屏幕前一边追奥运赛事,一边来场“微运动”。只要掌握正确的方法,一样可以获得运动带来的健康收益。

大家说

●“看比赛热血沸腾,按捺不住想跟着动起来”

“看比赛热血沸腾,按捺不住想跟着动起来!”63岁的戚女士告诉记者,他们老两口都喜欢看比赛,从奥运会开幕起就天天看。最近一周,在她和老伴的带领下,全家人晚上集体盯着屏幕追奥运赛事,有时还会情不自禁比画几下,“看女子20公里竞走比赛时,我也跟着原地走,不知不觉就出了一身汗,可精神特别好,并不觉得累”。

●“看着比赛心里痒痒,可动起来又怕室外太热”

51岁的韩先生是个网球迷,看网球比赛之余,也想驰骋在球场上。“看着比赛心里痒痒,可动起来又怕室外太热。”韩先生说,他上班时间紧,下班又要照顾一大家子人,加上天气炎热,只能看比赛过过瘾。

专家说

●边追比赛边来场“微运动”

“运动无处不在,在电视、手机或是电脑屏幕前追奥运赛事的同时,一样可以来一场‘微运动’。”河科大一附院开元院区康复医学科主任辛玉甫介绍,除了原地跑、平板支撑、靠墙深蹲等传统项目,还可以借助一些道具,如椅子、矿泉水瓶等,这些都可以拿来健身。

●老年人运动后,要学会让身体休整

“微运动”的精髓是“微”字,即控制运动量,不要一次贪多,锻炼动作也要按照规矩来。

辛玉甫说,对不经常锻炼的中老年人来说,动起来要循序渐进,控制运动量,还要注意动作规范,如有的人穿着拖鞋原地跑容易崴脚,有的人模仿比赛动作使用哑铃、握力器等器

械造成扭挫伤。

“即便是在家进行强度较低的‘微运动’,也要做好热身。”辛玉甫表示,在动起来之前,要做好热身运动。需要注意的是,运动后要学会让身体休整,特别是老年人,在运动过程中,可以每半小时喝200毫升淡盐水。运动后,不要马上吃饭,至少休息15分钟,等消化系统恢复正常功能后再进食。

“微运动”照着做起来

●平板支撑,让身体协调性更好

益处:这可是不少奥运冠军都在练的运动哦,不需要器械,有平坦的地板就能做。它主要锻炼核心肌群,即腹部前后,环绕身躯的肌群,有助于缓解腰痛,可以让人走得更稳、跳得更高、跑得更快,让身体拥有更好的协调性。

要领:其只有一个动作,双肘弯曲撑地,肩膀和肘关节垂直于地面,脚尖踩地,躯干伸直,将头部、肩部、胯部和踝部保持在同一平面,腹肌收紧,眼睛看向地面,保持均匀呼吸。

提醒:一般人开始做这项锻炼,往往坚持不到10秒,可循序渐进地锻炼。有网球肘或做过腰椎手术的人不建议做。

●减腹操,预防腹型肥胖

益处:每天坚持,减腰围,预防腹型肥胖,降低患心血管疾病、糖尿病、高血压等慢性病的风险。

要领:采取坐位,挺胸抬头,目视前方,将双腿并拢抬高至离地面约5厘米的高度,将腿悬空,腹部用力收紧,并尽量长时间保持这个姿势;采取站立位,左腿向前迈出一小步,屈膝做弓箭步,将双手放于脑后,腹部用力收紧,保持这个姿势2分钟左右,然后将一侧肩膀靠近弓步的同侧膝盖,再坚持2分钟。

提醒:饭后半小时内不要做,以免肠胃闹意见。

●器械操,增强身体柔韧性

益处:一边看比赛,一边转呼啦圈,拿两瓶矿泉水做一下扩胸运动,放松之余,还增强了身体柔韧性,降低了腰腿扭伤风险。

要领:做器械操,最好根据自身情况,分成几个数量组进行,如做扩胸运动100下,分成4组,每组25个,完成1组后休息1分钟。

提醒:做器械操之前,一定要热身,肌肉拉伤或扭伤可就划不来了。



学练八段锦,收获身心健康



练习八段锦

□洛报融媒记者 孟山 通讯员 李萌亮 文/图

健身气功是中华民族优秀的传统体育项目,既有深厚的文化底蕴,又满足现代人的健康需求。近期,随着洛阳深入开展健身气功“进机关、进社区、进乡镇”志愿服务活动,越来越多的基层群众从中受益。

“练习健身气功八段锦能强化脏腑功能,提升心理健康水平,防治慢性疾病,延缓机体衰老等功效。”洛阳理工学院体育教学部副教授郑强芬说,正是因为这些优点,该项目近年在洛阳得到快速普及和发展,目前,全市拥有健身气功站点451个,健身气功社会体育指导员达2888人,站点注册人数超过2.1万人,学习健身气功功法的人数超过30万。

为更好地满足群众多元化健身需求,弘扬中华民族传统文化,前不久,洛阳市健身气功协会持续在15个县市区开展“2024年全国健身气功助力乡村振兴志愿服务暨洛阳市‘进机关、进社区、进乡镇’志愿服务活动”,开展了70余次健身气功交流展示、科普讲座、骨干培训班等活动,指导县区

新建健身气功站点20余个,吸引了3000余名群众参与锻炼。

学习健身气功八段锦有哪些注意事项?“八段锦是一项老少皆宜的运动,不过以下两类情形不适合练习。”市健身气功协会会长、国家级社会体育指导员和国家级裁判祝京媛说,“第一类是急危重病人,行动上可能有许多不便,练习健身气功可能加重病情,所以要在身体状况平稳之后,再逐步练习。第二类情况是过度疲劳,此时练习八段锦易造成运动损伤,建议先休息,缓解疲劳后再练功。”

想获得理想的健身养生效果,最终依靠的还是学和练的结合。在学练八段锦的过程中,要遵循以下原则。一是“松静自然”,身体、心情和精神状态都要平静、自然。二是“修养心性”,要在生活中始终注意涵养自身的道德,使精神宁静而不浮躁。三是“循序渐进”,不能急于求成,必须由简到繁,从量变实现质变,逐步掌握全套功法。四是“持之以恒”,要有坚持不懈的品质,俗话说:“冬练三九,夏练三伏”,要刻苦耐劳,不急不躁,持之以恒,这样方能收到内外兼修的效果。