

您已经阅读了30分钟,请休息5分钟。

抖空竹：“抖”来身体健康

抖空竹好处多多

陈炜介绍,据考证,空竹最早是由陀螺演变而来的一种民间儿童玩具。抖空竹是全身运动,靠四肢的巧妙配合才能完成的。那么抖空竹对健康有哪些帮助呢?

增强协调能力

抖空竹要用上肢做提、拉、抖、盘、抛、接,下肢做走、跳、绕、落、蹬,眼做瞄、追,腰做扭、随,头做俯、仰、转等动作,它是一种全身运动。当双手握杆抖空竹做花样动作时,上肢的肩关节、肘关节、腕关节,下肢的髋关节、膝关节、踝关节,加上颈椎、腰椎都在运动,并能使身体各部位的肌肉拉长到一般运动所不能达到的程度。长期反复锻炼,能增强关节的稳定性与灵活性,加强肌肉的收缩能力,提高四肢的协调能力,使骨骼更坚固并富有韧性。经常抖空竹,对腿力衰退、骨质疏松、关节僵硬、足膝痿软等机体衰老现象,能起到防治作用。

提高神经系统性能

抖空竹时,大脑皮层中指挥运动的神经处于高度兴奋状态,短时间内,对来自眼睛、耳朵的信息进行思考分析与综合,调动视觉、听觉各感觉器官、运动中枢及全身肌肉快速工作,长期练习,可大大提高神经系统反应速度和综合协调能力。

抖空竹时,眼睛随空竹的变化而变化方向,视神经获得很好锻炼,对保护和增强视力、缓解眼睛疲劳有良好功效。另外,抖空竹对脊神经和植物神经也起到了良好的刺激作用。

增加肺活量

抖空竹时,采用腹式呼吸,与动作自然配合,使呼吸逐渐做到深、长、细、缓、匀,保持腹实胸宽,即把胸部由于运动所引起的紧张状态转移到腹部。这对保持肺组织弹性、扩展呼吸肌、改进胸廓活动度、增加肺活量有着良好的作用。

促进血液循环

抖空竹时,每个动作都要舒展到位,身体各部位的骨骼、肌肉可得到周期性的收缩与舒张,能使各部分的毛细血管开放,静脉、淋巴回流加速,保证各器官、组织的供血充分。另一方面,抖空竹也能锻炼呼吸的膈肌和腹肌,使腹压不断变化,进而使心容量加大,每搏输出量增多,血管壁弹性增加,这些变化对中老年人十分有益,可减少心血管疾病的不良影响。

改善消化能力

抖空竹时,膈肌和腹肌随着呼吸一张一弛,对胃肠道起着良好的按摩作用,可增强平滑肌的蠕动,改善消化系统的血液循环,从而促进食物的消化和吸收,对缓解便秘起到一定的作用,这对老年人尤为重要。另外,抖空竹增强了腹肌和消化道平滑肌的力量,有助于消化器官保持在正常位置上,是防治内脏下垂的重要手段。

抖空竹练习方法

启动让空竹在绳上转起来的方法有很多,下面陈炜给大家介绍比较简单的两种。

滚动提拉启动法

先将空竹一个端面(大哨孔的薄边在右)正对自己,放在右脚前,双手握竿,左手竿头高于右手竿头,把绳垂直套在空竹轴上。启动时右手竿向左提拉,使空竹在地面上向左滚动,左手绳顺势下垂跟随。当空竹滚动有一定速度后,右手绳顺势将空竹提拉起来,以右手为主用力地不断提拉,左手为辅放松跟随配合,上下不断抖动,空竹即会旋转起来。

原地提拉启动法

先将空竹一个端面(大哨孔的薄边在右)

正对自己,放在双脚正前方,双手握竿将绳垂直地套在空竹轴上,左手竿头高于右手竿头。启动时,右手用力向上提使绳充分与空竹轴摩擦,以带动空竹向左旋转,左手放松顺势下垂跟随配合。当左手竿送到底时,右手竿迅速下落,左手竿顺势配合抽回,这时绳不应与轴产生大的摩擦力;当右手竿落到底时,再突然加力向上抖动,左手竿顺势下垂跟随,这样反复抖动,空竹即可旋转起来。

加速想要让空竹发出声音或准备做花样,都需要使空竹转速加快。

空竹抖动起来平稳后,当右手提拉起空竹的瞬间,立即在空竹轴上从左至右绕

上一圈形成下交叉状(上扣),右手竿将空竹向右斜上方拉起,左手配合做向右方送的动作,等空竹下落到底时再将空竹拉起,这样反复多次即可提高空竹的转速。

调整方向在抖动空竹时应面向固定的方向,但有时会发生空竹向左或右偏转现象。如果需要向左方调整,应左手高举竿把绳拉紧,用稍倾斜的右竿头轻轻地触动空竹的后轮(竿与中轴线成45°角),空竹即转向左方;如果需向右方调整,应左手高举竿把绳拉紧,用稍倾斜的竿头轻轻地触动空竹的前轮(竿头向内侧与中轴线成45°角),空竹即转向右方。



□ 记者 江锐

“喻唔……喻唔……”每天清晨或是傍晚,在合肥的一些公园里,都会传出这种节奏感很强的声音,原来是一群神采奕奕的老年人在抖空竹。只见他们时而提拉,时而抛扔,空竹一会儿高过头顶,一会儿穿梭腿间……在空中划过一道优美的弧线后,空竹总能稳稳地落在线上,看得市民眼花缭乱,大呼过瘾。

那么,练习空竹对于老年人有哪些好处呢?又应该怎么去练习呢?市场星报记者近日采访了省国民体质监测中心副主任陈炜。

您追逐烈日与激情
我随行关注与呵护



奥迪全季节感恩回馈,夏季礼遇温暖每一次出发

蝉鸣阵阵,演奏清爽歌谣;夏山如碧,酿造醇醉甘露。奥迪与您听风赏雨追夏日,用心呵护您的畅快夏季。7月25日-8月16日,奥迪夏季服务携多重礼遇伴夏而至:专属免费检测,助您舒心畅行;参与“Audi_topservice”官方微信互动,最高可获888元工时费礼包;选购原厂轮胎,立享惊喜;提前预约更享神秘好礼。恭迎阁下莅临一汽-大众奥迪特销售商处,让出行一路碧海蓝天。

www.audi.cn



一汽-大众奥迪服务官微

一汽-大众奥迪服务官网

一汽-大众