

您已经阅读了30分钟,请休息5分钟。

“轻松”羽毛球,健身正当时

专家指出,秋季打羽毛球前要做热身运动

□ 记者 江锐

秋高气爽好健身,羽毛球运动受青睐。

羽毛球运动一直深受大众的喜欢,因为信手拈来,简单易学,不需要去反复观看羽毛球教学视频,也不需要去懂羽毛球比赛规则,只需要2个熟悉的人热爱打球即可。

那么,坚持打羽毛球有哪些好处呢?打羽毛球时又要注意些什么?市场星报、安徽财经网记者近日采访了省国民体质监测中心副主任陈炜。

准备、放松一样不能少

陈炜介绍,秋季温度适宜,不冷不热,是非常适合羽毛球运动的季节。

羽毛球运动不受场地的限制,对设备的基本要求比较简单,只需两个球拍、一个球和一条绳索即可。正规比赛场地面积仅65~80平方米,长13.40米,宽6米(双打)或5.18米(单打),平时进行羽毛球活动只要有平整的空地就可以了。在风不大的情况下,可以在户外进行活动,只要把球网架起来,就可以在一定程度和宽度的空地上画上几条线,双方对练。

陈炜提醒,在羽毛球运动中的注意事项:首先,准备活动要充分,秋天打羽毛球热身必不可少,打完之后最好做些放松动作。在打球的过程中,若是觉得自己的动作变迟缓了,就应当停止激烈的对抗,以固定动作练习为主。

然后,要正确补水,出汗多,盐分流失大,容易使细胞渗透压降低,导致钠代谢失调,发生肌肉抽筋等现象。所以在运动之前10~15分钟,要适当喝水,大约控制在450毫升到600毫升左右。运动时每10~15分钟,要再饮150毫升到240毫升的水,即使不渴也要喝,以蜂蜜水加点盐为最好。如果运动超过1小时喝甜的饮料也是必须的。



羽毛球健身好处很多

首先,市民在秋季可以多进行羽毛球运动,让全身得到运动。羽毛球是一项全身性运动项目,无论是进行有规则的羽毛球比赛,还是作为一般性的健身活动。打羽毛球不但可以强身健体、减肥塑身,预防颈椎病,还可以促进新陈代谢,使体内毒素随汗排出。

打羽毛球需要运动者在场地上不停地进行脚步移动、跳跃、转体、挥拍,是一种全身性的运动。因此,可以增加上肢、下肢和腰部肌肉的力量,加快锻炼者全身血液循环,增强心血管系统和呼吸系统的功能。

据统计,大强度羽毛球运动者的心率可达到每分钟160~180次,中强度心率可达到每分钟140~150次,低强度运动心率也可达到每分钟100~130次。

长期进行羽毛球锻炼,可使心跳强而有力,肺活量加大。同时,羽毛球运动也很适合减肥人士。

在羽毛球运动中,需要不停地运用手腕和手臂的力量握拍、挥拍,还要充分活动踝关节、膝关节、肩关节、髋关节等部位,所以对于全身肌肉和关节的锻炼是很充分的。

而且,你在捡球、接球的过程中,又会不断地弯腰、抬头,这样,也使腰部、腹部的肌肉得到了充分的锻炼。坚持打羽毛球,一段时间后,你会发现身体苗条了,肌肉紧实了,体力也好了起来。

其次,打羽毛球让人“眼明手快”。打羽毛球能让人练得“眼明手快”,原因很简单,因为

打球时双方要经常观察对手挥拍姿势和高速飞行中的羽毛球,眼睛紧紧追寻高速飞行的物体,眼部的睫状肌就会不断地收缩和放松,大大促进了眼球组织的血液循环,从而改善了睫状肌的功能,长期锻炼就能提高人的视觉灵敏度和眼睛的反应能力。

对于普通的羽毛球爱好者,尤其是中老年人和过度用眼的人来说,如果能坚持打羽毛球,视觉敏感度将会明显提高。

另外,羽毛球的运动量可以自我调节,非常方便和科学。羽毛球运动适合于男女老幼,运动量可根据个人年龄、体质、运动水平和场地环境的特点而定。

青少年可作为促进生长发育、提高身体机能的有效手段进行锻炼,运动量宜为中强度,活动时间以40~50分钟为宜。适量的羽毛球运动能促进青少年增长身高,能培养青少年自信、勇敢、果断等优良的心理素质。

老年人和体弱者可作为保健康复的方法进行锻炼,运动量宜较小,活动时间以20~30分钟为宜,达到出汗、弯弯腰、舒展关节的目的,从而增强心血管和神经系统的功能,预防和治疗老年人心血管和神经系统方面的疾病。儿童可作为活动性游戏方法来进行锻炼,让他们在阳光下奔跑跳跃,并要求他们能击到球,培养他们不畏困难、不怕吃苦、不甘落后的品质。

补脑安神搓脚心 男人早起搓3部位能延寿

现代男性,生活和工作压力齐下,经常会感觉各种不适。专家建议,男性晨起搓身体3个部位,每天坚持可利于身体健康。

神清气爽——搓面部

搓脸的好处不仅在于舒展面神经和表情肌,更重要的是可防止面神经炎、视力减退、预防感冒。

搓脸时的轻重以自己的感觉而定,但最好稍重一些;搓脸时的速度以每秒一次为宜。每日搓脸3~5次为宜,每次不少于5分钟,直到脸上有热烘烘的感觉为止。干性皮肤的人在搓脸时手法不要太重,速度也不要过快,以免搓伤皮肤。

固精益肾——搓腰眼

腰眼位于第三腰椎棘突下旁开3.5寸的凹陷处。中医认为,腰眼居“带脉”,是肾脏所在部位。中医认为,用掌搓腰眼和尾闾,不仅可以疏通带脉和强壮腰脊,而且还能起到固精益肾和延年益寿的作用。

按摩时,两手对搓发热,紧按腰眼处,稍停片刻,然后用力向下搓到尾闾部位(长强穴)。每次做50~100遍,每天早晚各做一次。搓完后两手轻握拳,用拳眼或拳背旋转按摩腰眼处,每次5分钟左右。

补脑安神——搓脚心

人体在脚心上反射区较多,经常搓脚心能起到补脑益肾、益智安神、活血通络的疗效,还可以防治健忘、失眠、消化不良、食欲减退、腹胀、便秘和心、肝、脾、胆等脏器病症。搓脚有干搓和湿搓两种。

具体做法是,干搓时左手握住左脚背前部,用右手沿脚心上下搓100次,以使脚心发热;换用左手搓右脚脚心。搓的力度以自己舒适为宜。湿搓时把脚放在温水盆中,泡至脚发红,再按干搓的方法搓。

摘自《生命时报》

你真的会走路吗? 步行锻炼易犯的三个错误

1992年世界卫生组织就提出:最好的运动是步行。目前,步行锻炼已经成为一种时尚,但是,在走路这件平常事上,却并不是所有人都做对了。

错误一:双臂下垂不摆动

在步行过程中,多数人双臂下垂,只是轻微摆动,走路没有精神。但其实,步行健身首先要全身动起来。而全身动起来,就要靠双臂摆动。

正确做法:摆臂越大效果越好。首先要让小臂与上臂摆成直角,挺胸抬头,摆动幅度尽量大。摆动速度越快,步子也就越快,健身效果也就越好,前提是体力允许。

错误二:爱挑柏油路走

很多人在朋友圈晒步行记录,但从路线就能看得出,走得都是硬硬的柏油路,对膝关节冲击很大。

不同运动方式对膝关节冲击力不同,即使在平地走路,膝关节承受的重量也几乎是人体重的4倍。路面对膝关节的冲击力,草地最小,柏油路次之,水泥路最大。

正确做法:步行尽量选软路。比如在塑胶道上运动,一半以上的冲击力会被塑胶吸收,借此可以保护踝关节等。步行者应选择软路面运动。

错误三:穿鞋五花八门

观察那些晚饭后走路锻炼的人们可以发现,步行者穿的鞋子是五花八门,有人穿着运动鞋,甚至是专业的跑步鞋,但是有的女士却穿着船鞋、带跟的鞋,还有的人甚至还穿着皮鞋、凉鞋出门了,觉得反正只是走路而已,无需做太多准备。

其实,并非任何鞋子都适合以走路健身为目的时穿,如果发现总是肌肉酸痛,那就是穿的鞋子不合适。

正确做法:走路鞋要软而轻。运动科学专家说,走路穿鞋的标准就是要鞋底软、鞋子轻、鞋帮软。

殷江霞