

您已经阅读了30分钟,请休息5分钟。

踢足球健身虽好 安全事项应记牢

□ 记者 江锐

2016中国城市足球联赛安徽赛区比赛即将拉开战幕,应安徽星报体育文化发展有限公司邀请,前中国足球先生郝海东来肥为安徽足球发展助力。

其实,这个时节,正是踢足球的好天气。踢足球不仅能锻炼身体,还能提升自己的团队协作能力。但是足球运动还是存在很多安全隐患,那么,在进行足球运动之前有哪些注意事项呢?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。



踢足球健身好处多多

陈炜介绍,足球运动是很多人喜欢的一项运动,足球健身确实是个不错的方式,在享受踢足球的过程中,同时又健身,能给踢足球者带来欢乐与健身的功效。

足球运动要求动作和反应都要快,要求根据形势变化来迅速改变动作,要求能急速起动和跑动,还要求能急停;迅速判断情况,掌握时机,等等。因此,在这样复杂而多变的比赛中,踢球人的神经系统的活动是非常紧张的,经过长期锻炼,可以提高中枢神经系统的机能,动作变得灵敏,反应变得迅速。同时,在瞬息万变的比赛场上,要能清楚地看清对方和本方队员的位置、距离、运动方向和速度;要精确判断球的距离、方向和速度等等,都必须有视觉参加。所以,经常从事足球运动,人们的运动感觉和视觉的机能将大大提高。

足球比赛中,参赛者几乎常在奔跑、跳跃等,这样久而久之,随着训练水平的提高,则肌肉会变得更加结实有力。此外,足球运动还有陶冶性情、益智强身的功效。在激烈争夺的足球场上,集体的荣誉感,会使运动员忘记个人的一切。因此,足球运动有助于培养人的组织性、纪律性和集体荣誉感。

在长期奔跑、跳跃的影响下,心肌变得强壮有力,安静时心跳次数减少,收缩一次排出的血液大大超过一般人;肺脏的功能也比一般人更好,呼吸变得深沉有力,每次排气量增加,肺活量也相应增大。至于四肢百骸,肌肉筋骨,当然也无例外地都得到锻炼。踢足球不仅能够陶冶情操,使身心获得欢愉与释怀,还能使你的动作变得灵敏,肌肉变得更加结实有力,起到健身的功效。

踢足球必须注意这些

1、做好准备活动。准备活动至少要10分钟,可以先慢跑一段,活动脚腕、膝关节,让身体微微出汗,把关节、韧带都拉开,踝、膝、腕、髌这些所有运动中会用到的关节都要活动开。这样,既有助于肌肉的活动效率和关节的润滑,又可以防止运动损伤。

2、足球运动由于跑动较多,技术动作幅度以及出汗量都较大,所以参加锻炼时应身着宽松合体、透气吸汗的运动服装,球鞋应选用合脚防滑的帆布胶底的足球鞋。除了参加正式比赛外,平时锻炼不宜穿足球比赛用鞋(皮面钢钉),以防止对自己或他人造成不必要的损伤。

3、尽量不要在场地设施不符合要求的地方进行锻炼。场地不平、碎石杂物多(跑道、沙坑),易造成踝关节扭伤、骨膜损伤、跟腱拉伤等。

4、及时补充水分。感到口渴时就喝一点,多喝几次也没关系,不要等到累得不行时再大口大口地一次性喝很多,也不要喝已经冰镇了很长时间、带有冰碴儿的饮料,切忌饮用生水、冷水,微凉的矿泉水永远是最好的。运动后可以喝少量的运动饮料或淡盐开水。

5、虽然足球运动是一项“全天候”的运动项目,但要尽量避免在恶劣的天气下锻炼。高温湿热时要注意防止中暑、抽筋或虚脱。低温潮湿时要注意保暖以防止冻伤。黄昏、黎明(尤其是雾天),因光线不足,能见度低,神经反应迟钝,兴奋性降低,极易发生损伤。雨天地滑也是引起损伤的重要原因。

6、运动后不宜立即洗冷水澡。由于运动的时候身体新陈代谢过程加强,皮下血管扩张,并大量出汗,运动后马上洗冷水澡,使体内产生的大量热不能很好地散发,形成内热外凉,破坏人体的平衡,这样容易生病。正确的方法是运动后休息一会儿(以脉搏恢复到接近正常数为准)再洗澡,最好洗温水澡。

跑步机VS户外跑 哪种更适合你?

□ 殷江霞

现在,越来越多人家里购置了跑步机,这种室内锻炼的方式和户外跑在耗氧量等指标上接近,其生物和机械运动模式相同,但也存在一些细微的差别。两种方式该如何选择?在跑步机上锻炼如何扬长避短,避免受伤?跑步达人 and 运动专家分享了其专业经验,建议跑步机可设置1%的坡度补偿户外跑的空气阻力因素。专家还指出,长期习惯在跑步机上锻炼的人转到户外跑时要注意逐渐过渡,最好补充进行一些针对下肢肌肉的专门锻炼。

户外跑: 新鲜好玩但容易失足受伤

优点方面,户外跑可以跑到不同的地方,容易让你获得新鲜感和满足感,而且还能感觉到自己跑了多长距离,特别是离终点越来越远的感觉能持续产生激励的作用。户外跑也适合于准备参加跑步比赛的训练。美国马拉松运动员、资深跑步教练杰夫表示,比赛要求掌握节奏,而分段策略很重要,例如缓慢段和冲刺段是不同的,这在跑步机上难以模拟。

缺点方面,当气温过于炎热或寒冷、遭遇雨雪等恶劣天气、夜间户外光线不足、外面治安不好,户外跑会受到限制。户外跑步易摔倒、扭伤,甚至出现更严重的伤害。曾获多个冠军的美国马拉松运动员迈克尔·沃德表示自己主要在跑步机上训练,因为在户外跑步经常遇到变化,时刻要留神,一失足就可能摔破皮或者磕掉牙。

跑步机: 单调沉闷但可以锻炼意志

优点方面,跑步机的跑带有垫子等减震装置,对比普通的硬地面,可以减少身体受到的冲击,对于身体超重、膝关节有伤患的人来说尤为适合。在跑步机上锻炼不易作弊,对锻炼者的要求始终如一,有利于磨炼意志。杰夫称,跑步机可以设定准确的训练量,还可以让锻炼者在不停下脚步、不减速的状态下吃嘴。

缺点方面,由电动机带动跑带,跑步的步幅跟户外跑的自然状态不一样。长期在跑步机上跑步,锻炼者在缺少风阻的状态下易形成身体直立、步伐弹跳的姿势,而且为了避免前面的电动机盖,步子有点迈不开,总的来说跑步不太自然,易令身体失去平衡。曾打破

美国高中生5000米长跑纪录的凯特琳·乔克表示,如果长期习惯在跑步机上跑步,到户外跑步之后肌肉、肌腱和韧带都不适应各种地形。在跑步机上,你看到的只有呆板的显示面板,固定的数字跳动,锻炼起来十分单调、沉闷,很多人在锻炼一段时间后就失去兴趣。杰夫称,对一些人而言,在跑步机上跑1公里的感觉相当于在户外跑10公里。

建议: 跑步机之外要锻炼下肢肌肉

美国跑步专家克莉丝汀·勒夫表示,由于在跑步机上跑步没有风阻,下肢保持身体稳定的肌肉得到的锻炼强度较低,相比之下户外跑对腓肠肌的锻炼强度较大,长期在跑步机上锻炼的人一下子改成户外跑,易出现腓肠肌疼痛、胫骨骨膜炎、跟腱炎等。现在的跑步机可以在0~20%之间调整坡度,能模拟上坡跑,研究发现提升1%的坡度便可补偿风阻。为了避免受伤,乔克建议跑步锻炼从室内到户外要逐渐过渡,建议每周跑一两次短程的户外跑,或者两者混合进行。

对于长期在跑步机上锻炼的人,运动专家建议按照以下方法对下肢肌肉进行针对性的锻炼:

- 1.腓肠肌:脚尖站在踏板或楼梯上,上身挺胸收腹保持直立,以小腿肌肉发力提踵,充分收缩小腿肌肉。做4组,每组25次,组间休息1分钟。
- 2.腓绳肌:扶着墙壁站立,一条腿伸直保持平衡,另一条腿保持大腿不动,以膝关节为轴缓慢提起小腿,再缓慢放下。做3组,每组20个,组间休息1分钟。给小腿绑沙包可增强锻炼效果。
- 3.股内收肌、缝匠肌:给小腿绑一个沙包做踢毽子动作,可以防止膝关节受伤。做4组,每组25个,组间休息1分钟。

治好 耳聋·耳鸣 有妙方

合肥百姓医院耳鼻喉科主任运用新成果“听神经激活疗法”,导入活性药物,用于病变部位,突破了传统药物无法修复听神经的难题,全面激活修复受损的听神经,恢复听神经纤维功能,对神经性、突发性、混合型耳聋、耳鸣、中耳炎等耳科疾病,经过治疗即可见效,短期内即可解决耳聋耳鸣的烦恼。(医保定点单位),就请提前预约。

电话:0551-65606689 15955108399

地址:合肥市濉溪路3号(双岗工商银行斜对面)合肥百姓医院门诊大楼二楼耳鼻喉科。市内乘4、5、7、10、12、21、22、25、35、46、114、110、117、155、510到双岗站下。

治好 面瘫·面抽动 新疗法

合肥百姓医院神经内科主任运用新成果“面神经激活疗法”,导入活性药物,用于病变部位,突破了传统药物无法修复面神经的难题,全面激活修复受损的面神经,恢复面神经纤维功能,对顽固性面瘫、面肌抽动、眼睑、面肌麻痹、三叉神经疼等面神经疾病,经过治疗即可见效,短期内即可摆脱面瘫、面抽动的困扰。(医保定点单位),就请提前预约。

电话:0551-65606689 15955108399

地址:合肥市濉溪路3号(双岗工商银行斜对面)合肥百姓医院门诊大楼二楼耳鼻喉科。市内乘4、5、7、10、12、21、22、25、35、46、114、110、117、155、510到双岗站下。