

您已经阅读了30分钟,请休息5分钟。

常打篮球有六大好处

80岁老人照样能驰骋赛场

篮球运动有六大好处

韩其斌介绍,很多朋友其实都是把篮球当成一种竞技的运动,而不关心篮球运动的好处,下面就为大家介绍一下打篮球的好处。

1、有效预防心血管病。篮球运动时,由于肌肉的紧张活动,心脏工作增加,心肌的血液供应和代谢加强,心肌纤维增粗,心壁增厚,心脏体积增大,外形圆满,搏动有力。这一切也是治疗心血管病的良方。大量研究表明,经常进行篮球运动,可以显著地降低心血管病形成和发生的危险性。

2、控制体重与改变体形。过分肥胖会影响人的正常生理功能,尤其易造成心脏负担加重。由于篮球运动能减少脂肪,增强肌肉力量,保持关节柔韧,故可控制体重,改善体形和外表。

3、增强心脏功能。如果你经常打篮球的话,你的心脏功能肯定强大,因为篮球运动可以使脉搏的输出量增加,让动脉血管壁中膜增厚,平滑肌细胞核增加弹力纤维,从而让骨骼肌肉的毛细血管分布数量变多,分支吻合丰富。

4、降低糖尿病发生的危险性。糖尿病的特征之一是人的血糖水平很高,如果不加以控制,还会引起其他许多健康问题,如视力减弱和肾亏等。经常打篮球由于能控制

血糖水平的提高,从而使个体产生糖尿病的可能性大大减小。

5、提高消化系统的功能。篮球运动会增强体内营养物质的消耗,使整个肌体的代谢增强,从而提高食欲;另外,还会促进胃肠蠕动和消化液分泌,改善肝脏和胰腺的功能,从而使整个消化系统的功能得到提高,为人的健康和长寿提供良好的物质保证。

6、经常参加篮球运动锻炼可以提高人体各种身体素质。身体的锻炼一般情况下是在特殊条件和环境下进行,有机体需要最大限度地发挥运动员的身体各项机能,长久地坚持下去,使身体素质不断地提高。

打篮球有七大注意事项

韩其斌表示,体能训练是所有球类的基础,任何一个运动项目对身体素质都有一定的要求,必须首先具备一个良好的体能才能准确地完成各种动作,打篮球也有一些注意事项。

首先,需要必要的器材保护。篮球比赛对抗激烈,极易出现关节韧带拉伤和扭伤,因此,需要穿专门的篮球鞋以防扭到脚踝。还应该佩戴护踝、护膝,以及护齿等。不要戴眼镜打篮球,树脂的也不行,戴眼镜是很危险的,而且也不利于篮球技术的提

高,因为眼镜在脸上会有些干扰,你就算习惯了它也还会带给你一些你不注意的干扰,比如它会晃动。所以,戴着眼镜,会让你的技术变形。

第二,合理安排运动量。长时间的大运动量不但会造成身体机能下降和抵抗力下降,而且会妨碍到正常休息。一般来说,每次运动量控制在1小时左右为宜。

第三,掌握合理的技术。打篮球的朋友应该注重基本功的训练,要和水平相当的人一起玩。打篮球的时候,要和自己年龄段相当、体格相当、运动水平相当的人一起打,不然容易受伤,而且也没有快乐可言。

第四,要有轻松快乐的心态。除了专业比赛之外,作为业余篮球爱好者,要抱着轻松快乐的心态,不要把输赢当回事。

第五,注意保护身体。篮球运动相对激烈,需要经常跑动和跳动,而且还有身体对抗。在打篮球的时候,要注意保护自己的身体,毕竟是以锻炼身体为主,要注意不要经常跳动,防止对膝盖造成损伤。对抗不要过于激烈,防止受伤。

第六,不要在打完篮球以后喝碳酸饮料,喝碳酸饮料容易造成身体的钙质流失,尤其是在刚运动之后。

第七,打球后应迅速擦汗换好衣服,慢慢走动,等到身体恢复平静状态后再离开。

□ 记者 江锐

日前在合肥进行的第2届海峡两岸三地中老年篮球精英联谊赛上,80岁的岳景霞老人现身赛场。省篮球协会主席韩其斌介绍,在安徽,喜欢打篮球的中老年人不少,其中合肥40岁以上的篮球爱好者就有上万人。

随着篮球运动的商业化推广,特别是NBA的家喻户晓,篮球在中国已成了“第一运动”。那么,打篮球有什么好处?要注意些什么呢?市场星报、安徽财经网记者近日采访了韩其斌。

碎片时间,试试这些简单实用的微运动

□ 殷江霞/整理

忙到没时间锻炼怎么办?那就试试“微运动”吧!

每天拿出6个5分钟,完成简便易行的“微运动”,不仅可以缓解疲劳,更可以锻炼到平时不容易强化到的小肌群。长期坚持的话,更可以预防和缓解一些颈肩腰腿部疾病。

敲打脚尖改善腿脚无力

张俊峰:2005年秋天,打完球不小心跌坐在地上。这一跌,让我上下楼梯都会觉得吃力。偶遇一位健身教练,他让我每天试着做200次的“敲打脚尖”。只要伸直双腿,两脚脚后跟靠在一起,两脚的大脚趾互相碰撞即可。两个月过去了,不但膝盖,就连腿部都感觉更有力量了,行动也

变得敏捷了。

运动医学专家:敲打脚尖这个动作会使腿部肌肉参与进来,进而起到锻炼腿部肌肉的效果,这个运动适合小腿无力的人群。但这个运动对于膝关节的作用不大,这位读者感觉自己的膝关节好了,可能跟心理暗示有关系。

“十点十分操”缓解肩颈不适

赵辉:上班时,一直处于长时间低头看电脑、看手机、看文件的状态,工作的第三年开始出现肩颈疼痛的情况,后来情况越来越严重。看到网上推荐“十点十分操”,跟着学了一下,身体先挺直站立,收下颌,挺胸收腹,两腿直立,两脚尖朝前,双手侧平举,像钟表时针、分针的9:15的位置。然后双手再举到10点10分处,每天做100~200次。一周后就有所

改善,疼痛感也慢慢消失。

健身专家:长时间处于低头状态,肩颈部位的肌肉持续处于紧张状态造成肌肉疲劳,从而出现酸胀难受的情况。这样的情况持续一段时间,就有可能造成病变。这个操的动作可以让周围的肌肉全都参与运动,可以起到改善肌肉功能的作用。建议这个操在早上9点和下午3点以及睡前各做一次。

“抛媚眼”缓解眼部疲劳

张弛:我是做技术的,上班对电脑,下班对手机,时间长了视力下降很快不说,还出现了干涩、痒等症状,迎风流泪,挺难受的。后来单位大姐教我,没事转转眼球、对左右抛个媚眼,能让眼睛润滑。我试了试,做了一周,感觉眼干眼涩确实缓解了。

中医专家:活动眼球不会导致泪膜重建,眨眼睛(瞬目)才会引起泪膜重塑。所以在活动眼球的同时要

眨眼,才能达到湿润眼球的效果。活动眼球可以改变眼肌的收缩力,缓解部分眼疲劳的症状。所以“抛媚眼”可以很好地缓解眼部疲劳。

提醒大家,干眼症患者无法通过“抛媚眼”进行治疗。另外,高度近视、飞蚊症伴闪光感、玻璃体牵拉、眼底病变、白内障术后等患者,转眼球时要慎重,小心增加“视网膜脱离”风险。

运动后揉揉肚子 加快身体恢复

吃过饭了揉揉肚,感觉会很舒服,而运动过后也最好要揉揉肚,这个您知道吗?

举个例子,在伦敦奥运会预赛期间,韩国女排运动员在赛后不是去压腿伸胳膊,而是走进针灸室,接受腹部针灸。专家的解是,腰是人体中轴线,覆盖在腰部周围的腹部肌肉是人体的核心肌群,基本上任何运动都要用到。运动后呼吸带喘,体内各个脏器处于兴奋中,腹压也较高,此时,有条件的就做做腹部针灸,没条件的揉揉肚子就能解决问题了。

方法很简单,以肚脐为圆心,慢慢向周围扩展轻轻按压,20次为一组,两组就行。

还有一些人在跑步后抱怨肚子疼、腿抽筋等,其实说到底还是乳酸的问题。中医专家称,乳酸排不出去就会导致肌肉酸痛,此时通过按摩腹部,促进了血液回流内脏,可带来更多的营养物质,尤其是肝脏的血液循环加快后,可加速对各种代谢废物的处理,也能在最短的时间内将积在肌肉表面的乳酸带走,加快身体恢复。

不过,按摩腹部也存在一个问题,因为腹部的血液丰富了,那么四肢的血液相对就会少(人的血液总量是一定的),从血液量来说,这样做可能不利于四肢的恢复。北京科学健身专家讲师团讲师陈志刚补充,此时如果配合散步、拉伸等小强度活动,促进四肢的血液回流,把代谢废物带到内脏进行处理,效果会更好。

