

” 您已经阅读了30分钟,请休息5分钟。

带孩子放风筝 健身益智有乐趣

□ 记者 江锐

5月28日~29日,2016年全国运动风筝巡回赛在颍上县八里河旅游区举行。一直以来,放风筝都是人们喜爱的活动,不管是任何人群都可以放风筝,而放风筝也可以健身,陶冶情操。

那么,放风筝有什么技巧呢?放风筝要怎么选择场地呢?怎样带孩子放风筝呢?市场星报、安徽财经网记者近日采访了省社会体育指导中心总支部书记王勇。



怎样带着孩子放风筝

带上您的孩子,在蓝天白云下放风筝,定会让您和孩子心旷神怡,快乐无比。王勇介绍,放风筝带孩子一起去,要怎样做呢?想知道如何放风筝,把风筝放得很高很高呢?怎么让孩子和自己享受放风筝的乐趣呢?

1、让孩子知道放风筝要选择怎样的天气。

初夏也是放风筝的好时节,因为这时的风向较稳,风速均匀,便于风筝放飞。同时这时的天气干燥,风筝不易受潮,能保持风筝原有的形状,不易损坏。

2、告诉孩子放风筝应选择什么样的场地。

周围没有高大的建筑物,没有较高的树木和电线杆,地面也比较平整宽敞的地方是放风筝的好场所。

3、带孩子放风筝,让孩子学放风筝的技术。

风筝为什么能飞上天

王勇介绍,这里包含着力学知识,我们可在放风筝时或放过以后引导孩子探索,让孩子有个初步的了解。与孩子共同总结得出,要使风筝能飞上天,必须掌握3个基本条件:

1、要选有一定风力、晴朗的天气。风速一般在3~5级比较适宜。

2、要选择较好的风筝。风筝本身必须有迎风的倾斜度,也就是指风筝的平面与脚线构成的“仰角”。一般情况下,脚线是两根的,迎角75度左右,脚线为三根的迎角在85度左右比较好。

3、必须有来自放飞点的牵引力。也就是放风筝的人对风筝的拉力。

此外,风筝放飞也有步骤与技巧,不同体型大小的风筝所需风力不同。

放风筝时要两人互相配合。一个人拿好风筝,用手抓住风筝骨架的中心条,站在风筝背后或侧后,将风筝举起。使风筝略向前倾斜5~10度,往前跑。另一个人右手拿线拐,左手拿风筝线,并把线慢慢放出10~20米,线要拉紧,等到风力适宜时,持风筝的人向空中轻轻一松手,拿线的人随着风筝上升的方位和风速,不断调整自己站的位置,并调整放线的速度和长度,使风筝借助人的拉力和风力冲上蓝天。拿线的人分几次把线放出180~200米左右就可以了。一旦风筝飞到天上就平稳了。

风筝停止放的时候,要收风筝线,不要急,顺着风速调整风筝的方向,然后把线慢慢地绕上,别把线拉断,当风筝要落地时,要把握时机接好风筝,别让风筝摔在地上损坏掉。

从普通风级标准显示,二级至四级风力适于一般风筝的施放。施放各型风筝必须选择适宜的风力,大型风筝在弱风中施放无法飞行,而小型风筝在强风中施放又有倾覆的危险。有些风筝结构适应力颇强,如沙雁、十字架等,从二至四级风力均可飞行,在强风中释放时增挂飘带即可。

王勇提醒,放风筝也要注意安全,譬如避免在高压电线及飞机场附近施放,国外若干大城市有禁止在市区或距离飞机场几公里内施放风筝的规定。最适宜的场地为大型运动场、海边沙滩、郊外草原等,在屋顶平台上施放也未尝不可,但四周必须有栏杆等安全设置,否则失足跌落不堪设想。

泳姿决定身材 蛙泳最瘦腿

□ 殷江霞

游泳是一种全身运动,但不同泳姿所锻炼的身体部位却是不同的,不同的人可根据自己的身体状况选择更适合自己的泳姿。

瘦腿多蛙泳

蛙泳主要是蹬夹动作,蛙泳时大腿要充分展开及收缩,这样的动作更多地会用到大腿股四头肌,因此可以有效加强腿部的力量,有利于大腿内侧赘肉的消除。

瘦腰多蝶泳

蝶泳时,手臂向内划水,类似在做扩胸运动,对胸大肌、背阔肌、腹直肌用力较多。同时蝶泳以腰部来牵动身体,长期游这种姿势,可以帮助消除腰部赘肉,塑造优美线条。

瘦胳膊多自由泳

自由泳时,上臂的肱二头肌、肱三头肌用力较多,可以有效锻炼臂部肌肉。另外自由泳也能使臂部肌肉变得结实有弹性,同时对提高肩部肌肉力量也有一定的作用。

美背多仰泳

仰泳时,背阔肌用力较多,背部肌肉得到很好的舒展。对于久坐办公室的白领一族来说,仰泳有利于舒缓腰背酸痛等不适症状。此外,仰泳时需提臀滑行,对臀部也是锻炼。

健身没效果? 你犯了这七个错误!

□ 殷江霞

健身很久,为什么别人都瘦下来了,练出马甲线了,而你的身体却好像什么都没发生过。你并非不努力,但就是哪里不对劲,来看看自己是不是踩了这七个雷区。

错误一:强度太大

运动量太大、时间过长,看似很努力,但可能帮了倒忙,尤其是急于减肥的女生。刚开始健身,过大的强度会使身体吃不消,机体不能良好地自我调节,还会增大受伤的风险。

建议每周至少安排两天休息,期间避免做高强度运动,可做一些简单的有氧运动保持肌肉记忆,并保证充足的睡眠。

错误二:运动拖延症

没完没了的热身就是典型的拖延行为。将时间用在热身、喝水、吃东西、调整服装、拉伸放松这些“周边事务”上,看似在健身房泡了两个小时,但健身效果要打对折。

运动拖延的深层原因,可能是健身计划并不适合自己,找专业人士帮你调整一下计划。

错误三:休息太少

人在睡觉时,“瘦体素”的分泌会增加,而当它分泌不足时,身体就会发出“需要囤积脂肪”的信号,影响你的减脂效果。而且睡眠不足本身对健康就有很多损害,身体功能失衡,无精打采自然难有效果。

只要每次锻炼保质保量,不用天天都做,一周至少安排两天休息。此外,晚上运动要把握时间,晚上九点之后最好的运动就是放松。

错误四:吃得太苛刻

吃得太少或饮食不均衡,都会直接影响运动效果。碳水化合物摄入过低,直接影响人体能量供给。而不吃肉则更不划算,蛋白质不足会降低基础代谢,让你变成易胖体质。

碳水化合物多从粗粮中摄入,蛋

白质选择牛肉、鸡肉、鱼虾,脂肪来源可以是橄榄油和富含不饱和脂肪酸的坚果。

错误五:花样过多或只做一种

健身房有很多训练器材,但没必要全都试过来。简单的训练往往是最有效的,不断尝试新的器械和课程,违反健身中非常重要的“一致性和周期性”原则:任何训练都要一个周期,周期内要保证内容专一。

对于选择多个运动项目的人来讲,一个月换一种,还不如专注于一两种,坚持一年半载看看效果如何。如跑步之外,可从瑜伽和普拉提中再选一种运动,两种运动搭配进行效果才更好。

错误六:找错伙伴

找到合适的“健友”自然好,但如果你们在一起时总是有说不完的话,聊天多过运动,那么你可能更适合一个人运动。另外,有些人自主性差,比较依赖伙伴,一旦时间不合,一个人懒得动。或者互相迁就,两人都达不到各自想要的效果。

不管是否有伙伴,是否有集体,你都要学会独立运动。

错误七:不够专注

运动时你会想些什么?今天好累、晚餐吃什么、一件惦记了很久都没买的衣服……身体是有记忆的,每一块肌肉都可以通过接受刺激来“存储信息”,以便按照你的目标发生改变。在做动作的过程中,要时刻保持身体姿态和思想的一致。

要关注现在正在练习的动作,在运动过程中感受身体的发力,让神经来控制身体,在脑海里把运动的动作进行信息加工。