

您已经阅读了30分钟,请休息5分钟。

小小毽球当空舞 健身竞技两不误

□ 记者 江锐

2016年安徽省毽球锦标赛近日在淮南市举行,来自全省14支代表队60余人分别参加了6个项目的比赛。

毽球,又称毽子,是大众健身项目。一只毽子、一张网、一块场地、一双毽球鞋,这就是打一场毽球比赛的必备四件。那么,怎么才能踢好毽球、毽球运动对于健身又有哪些好处呢?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。



踢毽球要掌握要领

陈炜告诉记者,踢毽球,首先要选择开阔场地作为运动场所,尤其是集体毽球运动,场地选择更为专业。另外,由于毽球是一项体能消耗较大的运动项目,所以对参与者的体能有着较高要求。健身者最好穿运动短裤、短袖,双膝设护,着弹力较好的运动鞋,开始前先做10分钟左右的热身运动。因为,若身体舒展度不够,就马上投入高强度运动,诸如正面单腿“大开”、反方向“背钩”等这些大动作,极易损伤腰肌、大腿肌,因此,做好毽球健身前的适度热身活动,显得尤为重要。

常见四种毽子踢法

踢毽子最常见的方法有四种:盘踢、磕踢、拐踢、绷踢。

1.盘踢。一腿站立支撑,另一腿屈膝外展,向内向上摆小腿,用踝关节内侧踢毽,等毽子落到膝盖以下位置时,抬脚再次踢起,可单脚持续踢,也可双脚轮流踢。盘踢是踢毽入门的基础。

2.磕踢。自然放松站立,用手抛起毽子,然后提起大腿用膝关节将毽子磕起,注意小腿自然下垂,大腿不要外张或里扣。刚开始可以用手接毽,辅助练习,熟练后即可磕踢、盘踢交替进行。磕踢特别适用于毽子下落时距离身体很近的情况,是盘踢的有益补充。

娱乐方法快乐健身

几位朋友围成一圈互相传踢;当人数达到六七人甚至以上时,就有必要选出一位技术高超的踢毽爱好者,请他站在场地中央,不断接毽并向外圈传毽,既锻炼了身体,又增进了友谊,不失为一举两得的健身项目。

踢毽球的安全提示

陈炜提醒,毽球健身项目有一定风险性,因此在锻炼时应注意以下几方面:穿着运动服装,做好双膝防护;慎重选择场地,最好不要选择过于光滑的地面以及有不规则人行道花砖铺设的场地;根据

对初学踢毽球者来说,一个人踢最“累”。由于初学踢毽球,方式方法没掌握到位,每次踢出去的球,都没有方向感,只靠一股蛮力。有时“大脚”开球,球会飞到周边阳台或树枝上,频繁开球、捡球,体能消耗往往是熟练者的两倍以上。

循序渐进,逐步掌握要领。由于毽球的功夫都在双腿和脚上,所以参与健身者一定要注重基本功的培养和要领的掌握。首先要练身体的灵敏度,保证眼观六路、耳听八方,再就是逐步掌握专业技能。

益补充。

3.拐踢。大腿放松,小腿发力向身体后斜上方摆动,用踝关节外侧踢毽。当毽子距离身体较远时,可以抬起大腿去接踢。这种踢法能够照顾到身体外侧和斜后方很大范围。

4.绷踢。大腿向前抬起,上身微微前倾,小腿向前摆动,髋关节、膝关节放松,在踢毽子的一刹那踝关节发力将毽勾起。绷踢的发力可高可低。

踢毽的活动形式多种多样。可以一个人单独踢,综合使用各种踢法进行计数;也可以两三个朋友竞赛,比如单项计时赛、多项马拉松赛等等。

用脚外侧踢为“拐”,用脚面踢为“绷”,用脚掌踢为“蹬”,用脚趾踢为“挑”,用脚后跟踢为“磕”等。不算双脚同时离地的跳跃动作和其他复杂动作,踢毽子的基本动作共有8种,即盘、踹、拐、磕、抹、背(音“杯”)、勾、踹。

自身身体条件适度运动,不可盲目冒进,更不可因动作过大出现“搅腿摔伤”或“迎空仰摔”。

最后提醒:有高低血压、冠心病等症状的老年朋友,慎重选择此项运动。

白露后:一年健身最佳时节

白露之后是一年中难得锻炼身体的好季节。而白露节气的养生重点是加强身体锻炼。据《黄帝内经》:“秋三月,此为容平,天气以急,地气以明。早卧早起,与鸡俱兴;使志安宁,以缓秋刑;收敛神气,使秋气平;无外其志,使肺气清;此秋气之应,养生之道。”

白露季节选择运动项目应因人而异,量力而行并持之以恒。晨起时机体多处于惺忪状态,这时做轻负荷的床上健身运动,有利于活血通络,提神醒脑,增强呼吸功能。

秋高气爽,可以多参加户外运动,老年人可散步、慢跑、打太极拳、自我按摩等;中青年可跑步、打球、跳舞、爬山、游泳等。市民在进行以上运动锻炼的同时,还可配合一些“静功”,如呼气、闭目养神,做到动静和谐。

另外,应注意心理养生,白露过后,要保持愉快的心情,“中医认为笑能宣发肺气,调节人体机能,消除疲劳,恢复体力。”专家说,笑可以使肺吸入足量的清气,呼出浊气,加速血脉运行,能使心肺的气血调和。常笑还是一种健身运动,能使胸肌伸展,增大肺活量。

殷江霞/整理

4方法避免运动时头晕饥饿



对奥运会的关注,激发了大众对体育运动的热情。但有些人,在运动中或运动后出现头晕、饥饿,特别是刚刚加入运动行列的新成员,这些症状更为明显。这是怎么回事呢?

其实这不奇怪,这是你体内脏器之间发生了“激烈竞争”造成的。具体说就是,机体的运动系统突然跳出来,毫不客气地抢了血中的能量——葡萄糖,而造成血糖突然降低,即“运动性低血糖”状态,致使大脑的能量供应不足,便引起了某些大脑饥饿症状。

人所共知,葡萄糖是人体能量的主要来源,大脑是消耗葡萄糖最多的组织,大脑内不能储存葡萄糖,它需要随时由血糖供应。人在正常情况下,血糖的水平是80~120毫克/100毫升之间,就是说一升血才含1克糖,这个含量是很少的,如果每人以5升血计算,全血也只有5克糖,只能产生20卡的热量,所以血糖需要不断由消化道吸收和肝糖原分解补充。肌肉内有一定量的肌糖原储备,一般的劳动和运动,肌糖原可补充肌肉的能量消耗;但在强度大的劳动和运动时,肌肉自己的储备不能满足供应,肌肉便利用血循环活跃的机会,迅速截流血中的糖分,致使血糖水平下降,使大脑得不到必须的供应,势必发生饥饿症状:头晕、心慌、出虚汗、极度的饥饿感,严重时会出现暂时性的精神错乱和昏厥。

避免的方法是:

①运动量应逐渐增加,循序渐进,在肌肉日渐发达的情况下,它的能量储备(肌糖原)也会不断增加。千万不要一开始就猛烈运动。

②不要空腹参加体育锻炼,那样消化道补充血糖的能力有限,容易出现低血糖。

③有肝脏疾患的人,不宜过多运动,肝糖原储备不足,易发运动性低血糖症。运动前可查肝功和做糖耐量实验,根据医生的意见适当锻炼。

④对于所有的人来,运动时兜里揣几块奶糖或巧克力是必要的。君不见外国运动员边打球嘴里还一边嚼着东西,那是在补充能量。如果你在运动时突然有体虚、乏力、头晕的感觉,应立即停止运动,并吃块糖或喝点糖水,就会很快缓解症状。再次运动就要适当掌握强度了。

殷江霞/整理