

酷炫滑雪 安全莫忽视

资深教练提醒:初学必须要做足功课

□本报记者 王振恺

“这是一个滑雪的季节,从高处滑向地面的过程,那惊险与刺激的瞬间让不少人痴迷。但与刺激相随的是安全问题,对于初学者来说,需要提前了解一些注意事项。”

A 全身运动好处多多 B 注重保暖讲究舒适

俗话说“春困秋乏夏打盹,睡不醒冬三月”。有些人到了冬天,心情会变得忧郁、易疲劳,工作效率下降等。尤其是常年坐办公室的更会如此,容易产生“冬季抑郁症”。而滑雪是一项全身运动,很适合上班族,可以激活僵硬的身体,能缓解工作中的压力,也可以享受速度带来的快感。

“滑雪是有氧运动,人在室外的冷空气中运动,对身体氧气运输系统的考验更大,锻炼了心血管扩张能力,能增强心肺功能。”在温州某大型室外滑雪场担任教练6年多的赵继介绍,滑雪可以提高身体的平衡、协调能力及柔韧性,还被国外用来作为改善关节疾病的辅助医疗手段。

另外,滑雪的同时,减肥也变得轻而易举。数据表明,以正常速度滑雪,一小时消耗的热量为734卡路里。

对滑雪这项相对特殊的运动来说,准备工作颇为复杂。“首先是服装一定要保暖,但不宜过多,否则影响手脚舒适度。”赵继提醒说,“尽量不要穿棉质内衣,出汗后不容易干,冬天气温低穿在身上易患感冒,最好选择有速干功能的运动内衣。”此外,袜子也要选择保暖性强的,袜筒尽可能高些。

除自备服装、滑雪板,滑雪场提供的滑雪服、滑雪鞋等装备,基本能满足普通体验者的要求。面对这么多装备,穿戴的次序也很重要。一般来说,先穿雪鞋,再套雪板,戴手套,最后拿雪杖。赵继提醒,“最好戴一顶帽子。因为滑雪的速度比较快,头部会觉得很冷。”

在条件允许的情况下,滑雪镜也必不可少。赵继解释,雪地上的阳光反射强烈,时间长了对眼睛的刺激很大。“如果偶尔滑雪,可以用太阳镜来代替。”



C 如何“摔倒”大有学问

在入场前或到达滑雪场,都会有教练进行讲解,此时就需要多注意听讲。内容包括很多细节,对初学者来说非常重要。赵继表示,首先必须适应场地,了解雪质情况。无论是室内还是室外雪场,雪质情况不同,软硬度、速度也就不同。在追求从高坡滑下的刺激前,要先在平地上适应场地。

摔倒,对初学者来说是滑雪过程中最常见的动作。虽然雪地相对水泥地来说更为柔软,但依然存在安全隐患。因此,学会如何摔倒往往是初学者的第一课。

“当身体失去平衡时,应尽量向两侧倾斜,用肩部着地。双手不要硬撑,要保护脆弱部位,最重要的是防止后脑受到撞击。”赵继建议初学者不要将雪杖套在手上,拿在手中摔倒时及时扔掉,否则容易对身体造成二次伤害。

滑雪是一项老少皆宜的运动,但赵继提醒,有心脏病、青光眼、角膜病的患者不宜进行,一些支气管有疾病的儿童也不能进行滑雪。“当然,我们也杜绝酒后进行滑雪运动。”

冬日慢跑宜早上进行

□本报记者 毛锦怡

达人话运动

毛 健

建德市更楼初中体育老师

简 历:浙江跑吧总教练,浙江乐跑会训练部长,杭州建德市随风长跑队队长,资深马拉松跑者。

寒冬腊月,出门健身锻炼成了一桩难事。不过在“冬健一族”眼中,气温高低与健身热情成反比,天气越冷越要出门健身运动。冬季究竟适合什么健身运动?资深体育达人——建德市更楼初中体育老师毛健推荐的便是冬日慢跑。

慢跑是当今世界上最流行的有氧代谢运动,对保持良好的心脏功能,防止心脏功能衰退,预防肌肉萎缩,防治冠心病、高血压、动脉硬化、肥胖症等,都具有良好的作用。毛健说:“冬季慢跑的速度不提倡太快,匀速前进即可,主观上不感觉难受,客观上以每分钟心率控制在180减去年龄数为宜。”

例如一个60岁的人,其慢跑时的心率应为每分钟180-60=120次,运动时间不少于20分钟,每周不少于4次。必须注意的是,并非人人都适合在冬季跑步,切忌盲目跟风参加,一定要注意科学健身。

在跑步过程中,人体对氧气的需求量会不断增加,因此要掌握好呼吸的节奏,一般情况下,可两步一吸或三步一吸。用鼻子呼吸或者口鼻混合呼吸,可用舌头顶住上颚,避免冷空气大量吸入,造成对胸部的刺激。在跑步过程中,由于氧气供应落后于肌肉活动的需要,可能会出现一些不适应的现象,人会感到腿发沉、胸发闷、呼吸困难。这个时候就需要适当降低跑步速度,调节好呼吸节奏,坚持跑下去就能克服这些困难。

冬日慢跑挑选在哪个时间段最为合适?毛健说,一般他都是选择在早上起床后进行。喝一杯300毫升的温开水,15分钟后再出门,业余跑者慢跑的时间30至60分钟为宜,以轻松慢跑为主。另外,毛健提醒,进入冬季后,雾霾天时常发生,如果碰到中度以上污染的天气状况,建议不要选择户外运动,可以选择高温瑜伽、游泳、普拉提等室内项目。需要注意的是,冬季应适当减少登山、球类运动,以防止运动量过大使免疫力降低,诱发感冒、肺炎等疾病。

减肥多少颜值升? 通常减掉3.6—4公斤自我感觉更健康



减肥是不少人关心的话题,也有人为减肥走火入魔。那么,对普通人来说,减重多少能提升自己的魅力值?加拿大多伦多大学研究人员从心理学角度给出建议:通常减掉3.6公斤至4公斤会让人自我感觉更健康,同时你的减肥成果才会体现在脸上,让家人和朋友感觉到。

不过,想让异性觉得你魅力值大增,你还得再多减点,女性平均减重6.3公斤,男性平均减重8.2公斤。研究显示,面部的丰腴程度能够较为精准地体现一个人的身高体重指数(BMI),也能大致反映一个人的健康程度。

多伦多大学心理学系的研究人员招募志愿者,让他们看一些20岁至40岁男女的头像,照片中的人呈中性表情,头发全部向后梳,且脸上没有饰物。研究人员又按体重增加不同程度的比例处理原照,让志愿者评判哪张脸代表的那个人最胖。结果发现,一个人的BMI增减大约1.33公斤,才能让别人感觉到你体重上的变化。(通讯员 陈棋)

倒走健身应穿平底鞋

倒走有益于身体健康,特别是能缓解慢性腰腿痛疾病。有时在公园里或大街上,经常看到有人利用倒走的方式锻炼身体。

倒走又称倒行、倒退走、退步走,是一种反序运动,是生活中既简单又方便的锻炼方式。倒走可以起到缓解和辅助治疗腰腿痛疾病的作用,但需要掌握正确的方法、节奏和频率,如果方式不正确,既达不到调整脊柱和四肢肌肉的平衡作用,更起不到缓解腰肌劳损的作用。

倒走有三种方式:

双手叉腰式 双手分别按住腰部,拇指在后,四指在前,此种方法可掌握身体重心,保持平衡,速度慢,比较安全。

动肩摆臂甩手式 双臂用力前后摆动,此种方法可使身体整体达到协调、平衡,起到全身运动的效果。

曲肘握拳式 双臂曲肘时分别位于腰部两侧,此种方法可减少运动过程中的阻力,加快

倒走的速度和频率。

倒走时脚尖先着地,脚跟后着地,身体重心要保持平衡。后退时前腿是动力腿,发力迈大步,后腿是主力腿,负载全身重量,两腿轮流交替进行。频繁脚尖活动,可刺激脚上的经络、穴位和全身各部的反射区,变换关节的角度,增加韧带强度,活动并锻炼平时很少运动的腰背部肌肉群。

日常活动中可选择适合自己的运动方法交替进行,要循序渐进,避免过度疲劳,活动后以不感觉疲劳为宜。锻炼时一定要穿平底鞋,因为穿高跟鞋或带跟的鞋倒走,在运动过程中使身体重心前移,容易摔倒,起不到锻炼身体的效果,还可能导致脊柱弯曲,容易加重病情,对于椎间盘突出患者更是雪上加霜。倒走活动时,还要选择人员稀少、空旷、平坦的路面和场所,避免发生意外摔倒。(通讯员 张瑞锋)

