

适合孕妇健身、帮助产后恢复……

母亲节之际送给新手妈妈健身“大礼包”

本报综合报道

昨天是母亲节,对于新手妈妈和准妈妈们而言,怎样的运动才适合孕妇,哪些健身方式又能够对产后恢复有帮助呢?

1 最适合孕妇的运动方式,让胎儿健康成长

爬山是一种很好的锻炼方式,可并不适合怀有身孕的孕妈妈,那么,有那些运动适合孕妈妈呢?首先,散步是怀孕的妈妈最常用的一种运动方式,因为孕妇怀孕后,大多待在家里,外出的机会也较少。孕妇通过外出散步的方式,一方面可以呼吸外面的新鲜空气,放松心情,另一方面通过运动,调节身体机能,起到锻炼身体的作用。

再次,游泳也是非常适合孕妇的运动。孕妇在游泳的时候,可以锻炼自身腹部、腰部、腿部等部位力量。同时,可以借助水的浮力,减轻腰部压力,是每个孕妇休闲、放松的好方式。

另外,广播操的好处在于运动强度适中,且受外界因素影响较少。但孕妈在做广播操时,注意不要节奏过快,避免跳跃、下蹲和弯腰等动作,尽量选一些音乐舒缓、节奏较慢的广播操。这样不仅起到了活动筋骨、锻炼身体的作用,还能减少因运动对胎儿可能造成的伤害。

最后,孕妇操顾名思义,就是专为孕妈妈准备的一项健身操,它节奏



轻柔、缓慢,很适合孕妈妈锻炼。但是有一点孕妈妈需要注意,每次运动时间不宜过长,运动量不宜过量,否则会增加身体的疲劳,反而不利于腹中胎儿的健康。

运动对健康的作用无需多言,很

多人都深有体会。但是孕妈妈因为腹中孕育着一个小生命,选择运动时不能随心所欲,要时刻为腹中宝宝着想,尽量选一些节奏舒缓的运动,还要避免每次运动过量,导致身体过度疲劳的情况发生。

2 产后宝妈必看,4个动作帮助你恢复少女身体!

女性在产后若不及时恢复,会出现胯部变宽,臀部松弛下垂,臀部变大以及腹部松弛等形体变化情况。产后恢复黄金期是产后的6周左右,要抓住有利时期,赶紧进行恢复锻炼。下面几个动作可以帮助收缩骨盆,改善腹直肌分离,恢复身体功能,促进产后减肥。每个动作做3组,每组15-20次。

仰卧卷腹:准备好一个比较厚的钱包或者一个枕头,夹在两膝盖之间。将小腿抬至水平面,双手伸直举向天花板,掌心相对。呼气腹部发力,将上背抬高离地面,双手顺势放在身体两侧,掌心向下,吸气还原。注意头部不可过度上抬,双手不可触碰地面。作用:帮助收

缩扩张的骨盆,恢复腹部肌肉的弹性。

侧卷腹:仰卧在垫子上,膝关节呈90度,双手伸直,往天花板方向,双手合十。呼气,腹部发力,上背抬高离地面,带动手臂向身体一侧下放,同时抬起同侧的小腿,吸气还原。注意动作过程中,膝关节的角度始终不变。作用:恢复腹部肌肉的弹性,缩小腰围,收小肚子。

仰卧收腿:仰卧在垫子上,双腿伸直,膝盖夹着钱包或者枕头,双手放在耳朵两侧。呼气,将上背微微抬高离地面,同时将双腿抬高离地面,双腿和地面的夹角大约为60度,这是动作的初始状态。吸气准备。呼气,大腿靠近胸部,膝盖微屈。吸气

双腿伸直还原。注意动作的过程中,上背始终抬高离地面,双腿始终抬高离地面哦。作用:恢复腹部肌肉的收缩力,瘦小肚子。同时帮助收缩骨盆。

仰卧骨盆翻动:仰卧在垫子上,双手伸直放在身体两侧。将小腿抬到桌面水平,膝关节呈90度,膝盖夹着钱包或者枕头。吸气准备,呼气,整个膝关节向身体一侧翻动,但不要触碰地面,上背也不要离开垫子,吸气还原。呼气再向身体另一侧翻动。作用:恢复身体的灵活性,调整骨盆的位置,收缩骨盆。

坚持这些正确的方法,身体会有很明显的改善。产后宝妈一定要抓住黄金恢复期,赶紧锻炼起来!

练习核心力量
专家有妙招

本报综合报道

什么是核心力量?练习核心力量有什么好处?在我省运动康复学士、体能训练硕士邵苏看来,核心力量就像人的一条运动主链条,非常关键:“如果把人体比作一条鞭子,人体也存在这样一个像鞭子一样的传导系统,这个系统就叫动力链。现代大多数运动中,存在一种动作,就叫做鞭打动作。”邵苏介绍,下肢像是抽鞭子时的柄与手,是力量的来源,鞭头是最后力量传达的部位比如球拍或拳头。核心力量(腰、腹、腿、背等躯干部位核心的肌群力量),就是鞭子中段的部分。

那么,怎么锻炼核心力量呢?以下几个简单的核心力量训练动作比较有效:

盆骨侧提:增强脊柱稳定性,强化核心肌群并增强其稳定性。身体侧卧,双膝弯曲,双脚置于身后。将位于身体上方的那只手放在大腿部位,同时位于身体下方的前臂撑在地板上。髋部从地面抬起,同时腹部肌肉放松或收缩,坚持5秒。

平板撑上推:呈标准平板撑姿势,然后一只手掌撑地,撑起一边身体,直至手臂伸直,紧接着另外一只手做同样动作,双臂撑直后,按动作顺序返回标准平板撑姿势,重复进行。

鸟狗式:膝盖跪地,大腿与地板垂直,双手贴地,张开距离与肩膀同宽,同时举起左手和右腿,向外伸展打直,左右换边交替进行。

平板支撑:俯卧,双肘弯曲支撑在地面上,肩膀和肘关节垂直于地面,双脚踩地,身体离开地面,躯干伸直,头部、肩部、胯部和踝部保持在同一平面,腹肌收紧,盆底肌收紧,脊椎延长,保持均匀呼吸。

仰卧举腿:双腿并拢平放,手握哑铃举于胸前。双腿举起,同时双臂向下移动。

身体拉锯:在身体拉锯中,以平板支撑的姿势开始,双脚放在一块滑板上,或放在两个滑垫上。双脚不要向下压滑板,而要像拉锯那样,肩部前后来回移动。肩部屈曲时,力臂被拉长,前侧核心压力增大。

侧支撑抬腿:注意增强腹部核心力量(注意集中收缩腹部,利用手肘支撑的空间压缩你的腹斜肌)

仰卧抬臀踢腿:主要增强腹部、臀部、腰部、大腿的核心力量(臀部全程有强烈的收缩挤压感觉)

此外,还有健身球推行、俯卧屈髋+俯卧撑等训练方式比较有效。当你的核心肌群变得强健时,其他的一切运动都会因此受益,比如跑步。跑步中的各个动作依赖臀肌、腹斜肌和腹肌:它们都位于你的六块腹肌下面。强壮的身体核心肌肉能提高身体敏捷度和效率以及在身体略前倾的情况下保持身体平衡。

健|身|贴|士

天气渐热,不妨试试“赤脚健身”

本报综合报道

天气渐渐转热,有些人迫不及待地换上了凉鞋,暴露了脚丫子透透气。所谓“人壮凭脚健”。现代人用鞋包裹住了脚,同时也带来了一些副作用。其实,常常无意识地做赤脚运动,是一种很好的健身方法。

赤脚健身的方式已成为夏日里最受青睐的方法,人的脚部是由骨

骼、肌肉、肌腱、血管、神经等机关组成的运动器官,它有60多个穴位及反射区。赤脚运动能锤炼踝枢纽的柔韧性,让孩子常常赤脚走走,使其稚嫩的足底直接遭到土壤的摩擦,能够加强足底肌肉和韧带的气力,借势提高踝枢纽的柔韧性,有益于防御扁平足。而赤脚时对足底穴位

的推拿,能调节器官的协调,促进血液循环和新陈代谢,从而促进脑部发育,增强孩子的思维矫捷度和想象力。很多中国的父母觉得孩子赤脚容易着凉。但其实让孩子赤脚在草地上、沙岸上、室内地面上嬉戏,既符合孩子的本性,也有益于他们的身心安康。