

感受夏日里的北国风情 除了游泳,滑冰也是冰爽夏季的最佳打开方式!

见习记者 易龙吟

炎炎夏日,想要跑步健身,可是动辄35度以上的高温,让人光坐着就是一身汗,更别说运动了。因此,很多人喜欢在夏天选择游泳作为健身方式,但是夏天的泳池,一到热门时间段就成了下饺子,根本没法游泳了。

其实,还有一种能让你在炎热夏季瞬间清凉的运动,就是滑冰。

滑冰作为一项全身运动,需要身体各个部位配合,可以起到很好的锻炼效果,并且有利于增强体质,提高身体素质。不仅如此,花样滑冰还是一项集合力量、耐力、速度、协调、柔韧、灵活、平衡、优美为一体的运动。

更好的刺激青少年长高

就算你没有体验过滑冰,也不难想象,这项运动想要玩好,就要让你的身体保持平衡。总结来说,滑冰有六大好处:

1.心血管功能:经常滑冰的人安静时心率为40-60次,运动时可达180-200次,而一般人的心率仅为80-100次。

2.平衡能力:燕式平衡和各种旋转动作对各年龄段的人的平衡感是良好的训练,对正处于前庭和半规管发育期的孩子尤其受益匪浅。

3.增强力量:滑行中的蹬冰、燕式平衡对经常开车的人来说,是锻炼下肢力量的极好方式,跳跃和旋转是对全身控制能力的考验和提高。

4.柔韧和弹跳能力:跳跃、旋转、步法和自由滑组合对身体的柔韧性和弹跳能力产生深远的影响。

5.控制体重:花样滑冰是标准的有氧运动——即运动后消耗掉的是脂肪,而不是水或糖;体重60公斤的人以自感不累的强度连续滑行半小时,将会消耗约150大卡,相当于消耗两个奶油蛋卷的热量。

6.姿势优美的花样滑冰,快速不停地旋转和跳跃,对神经系统和前庭分析器是一种很好的练习。耳



朵的前庭分析器在旋转、跳跃的过程中受到锻炼,使身体平衡的能力显著加强。

孔一诺是一名国家花滑队的退役运动员,目前在杭城一家冰场担任教练,据她介绍:“根据,静坐时下肢肌肉的毛细血管有5%开放,而在奔驰如飞的速度滑冰时,肌肉的毛细血管有90%~98%开放。因此,经常滑冰的人,两腿及腰部肌肉会得到充足的营养。青少年练习滑冰,还可以使下肢骨骼的骨髓得到刺激,促进下肢骨骼生长。”

正因如此,省内目前各大真冰场,绝大部分都是以青少年的培训为主,学习滑冰的也以青少年为主。就杭州而言,市区比较大型的滑冰场主要集中于高档商场中,体验价格一般集中于工作日50-80元,不限时间,周末则一般稍贵一点,同样的价格,一般只能玩1.5-2小时。

但对于初学者来说,如果你从来没有接触过滑冰,想要学会滑冰,必须要有教练指导。

记者采访了滨江龙湖天街全明星冰场负责人,据他介绍,一般学习花滑的都是以青少年为主,4岁以上就可以学习。初级课程比较便宜,20节启蒙课收费1000多元,一般小朋友通过20节课的学习就能学会如何平稳地在冰面上滑行了。如果还有

兴趣学习进阶课程,根据教练水平不同,一般一节课的收费在100-300元不等。高级教练一般都是得过全国花滑冠军的退役运动员担任,适合已经有一定基础的人学习。

滑冰注意事项

滑冰前要做好充足的准备活动,这对爱运动的同学来说应该已经成为开始运动前的好习惯了吧,对于滑冰,如不活动开就直接上冰,我们的关节和肌肉群容易受伤。所以,应先在室内先简单活动一下身体。在滑冰时,同学们不要携带有尖锐及容易弄伤身体的东西哦,以免摔倒后划伤。任何运动都要注意时长,滑冰也一样,一般不要让自己产生较强疲劳感,太长的时间或过高强度反而会对身体造成伤害。

由于滑冰很容易向后仰摔倒,所以一定要注意保持身体重心平衡,以免腰部以及后脑受伤;其次,初学者应在规定范围内练习,或尽可能在人少的地方练习,在公共冰场要遵循场内方向导示,不要逆向滑行。

对于初学者,佩带护具也是不可省去的自我保护部分,主要可以选择的保护护具有头盔、护肘、护膝、帽子、手套等。有了这些护具,在摔倒时可以减轻身体与冰面直接碰撞带来的疼痛感。

健身小贴士

健身减肥误区多易进难出 健美教练:健康饮食, 坚持锻炼是关键

实习生 苏哲哲

现在越来越多人开始重视健身,但却没有一个正确的健身观,减肥心切,塑形求快,加上受到网络上的虚假“速成大法”影响,很多人都会陷入错误的健身套路中,最终收效甚微,还可能会伤害身体。

曾蝉联三年浙江省女子健美冠军、江苏省女子健美冠军、全国健美健身冠军总决赛赛季军的健身教练陈思梅,提出了两个在平常健身中容易走进的误区。

误区一:妄想快速减肥

每当看到“极速减肥法”“一周瘦5斤!”这种字眼时,相信大多数有减肥需求的人都会很心动,但是这些不过都是商业宣传噱头,从科学和健康的角度来说,这些减肥方法不值得提倡。

陈思梅表示,这类减肥方法为了保证快速达到效果,往往会采取低卡路里和节食等方案,在这样的饮食计划结束后体重就会迅速反弹,另外,保持极低卡路里的饮食会造成肌肉流失,导致新陈代谢变慢。“要想健康的减轻体重,主要还是要通过运动。”陈思梅说,健康的身体是最重要的,而健身和塑形每个人要根据自身情况决定,大多数人只要做到每天坚持健康的饮食和适量运动就行了。

误区二:对肌肉认知错误

很多女性在健身时总会担心长肌肉,身材线条不够柔美,其实肌肉并没有那么容易生长,肌肉的生长缓慢,需要训练和饮食双管齐下,可不是在健身房里推推哑铃就能练出来的,还一定要搭配高蛋白的食物。此外,陈思梅还解释道,激素对肌肉的生长也起着至关重要的作用,主要为睾酮和IGF-1这两种激素,而女性体内的睾酮远远低于男性,因此女性长肌肉的速度远不如男性。

“多一点肌肉就会燃烧更多脂肪。”陈思梅提出,“在运动过程中,肌肉会消耗更多的脂肪,对大部分人来说,最好的减肥方法就是提高燃脂效率和重视肌肉锻炼。”她建议女性在健身时要注重肌肉量的提升,肌肉不仅能让身材更加紧致美观,还能提高身体的力量。

陈思梅特别强调,健身健美的方法和强度因人而异,保持一个健康的身体是最重要的,而健美塑形不过是锦上添花。



运|动|百|科

骨盆前倾危害大,拉伸加锻炼将病态骨盆“怼”回去

本报综合报道

对于很多健身爱好者最常见的体态问题来说,除了含胸和驼背以外,就是骨盆前倾了。很多人会觉得自己的屁股很翘腰很细,但这很可能是骨盆前倾所导致的。那么如何才能判断自己是骨盆前倾呢?最简单的方法就是自然背靠墙站立,如果腰部和墙壁之间的空隙的最大距离能轻松放进自己拳头或者更大的东西,那么这个症状就是骨盆前倾。

对于骨盆前倾的原因来说,其实它和圆肩含胸是一个道理,就是张力过低的概念。而骨盆前倾则是由于髂屈肌(髂腰肌)过于紧张导致张力过高导致的,相对的髂伸肌则

不够强大而导致张力过低就会产生骨盆前倾。那么健身爱好者的对应策略通常是两个方法——拉伸放松或者通过锻炼加强。

不过要注意的是骨盆前倾拉伸和锻炼的是人们的髋部肌群,并不是腰腹部肌肉。很多人认为骨盆前倾是由于腰部肌肉太强腹部肌肉太弱所导致的。其实不然,髂屈肌在人们锻炼腹部时也会发力,比如仰卧的抬腿练腹的动作,这时候髂屈肌也会参与其中导致髂屈肌紧张。所以骨盆前倾时的腰部过度的伸张只是一个症状,而不是病因。

那么又该如何才能拉伸髂屈肌呢?髂屈肌虽然是深层肌肉,但

是拉伸方法很简单。要拉伸髂屈肌要向后去压大腿,以单膝跪地的形式然后另一条腿尽量向前迈,同时重心向迈出的那条腿微微向前,这样就能拉伸位于后侧腿部一侧的髂屈肌。

要想改善骨盆前倾,就是拉伸你的髂屈肌。其次多做一些由骨盆前倾的状态变成中立位状态的动作,比如臀桥硬拉等动作,这些负重的由屈髋变成直立的自由动作其实是最好最简单的改善骨盆前倾的方式。因为这些动作在日常很容易用到和见到,负重状态下的自由动作锻炼也是最好的改善体态问题的方法。