

世界冠军教练带来跳绳小课堂

本报记者 朱郑远

健身抗“疫”大咖课

跟着健身老炮傅建陈
五六分钟练全身

本报记者 梅杰

当前,新冠肺炎的警报仍没有解除,“每逢佳节胖三斤”这句老话,也在这个春节体现得格外直观。在不出门的日子,不少人在家中运动起来。关于怎么练,不妨看看专业人士的指导。

杭州市健美协会秘书长、杭州青年会健身房创始人傅建陈认为,在当前新冠肺炎疫情下,坚持在家锻炼并保证良好的生活习惯很重要。自春节以来,傅建陈依旧跟每个普通的日子一样,早晨7点起床,早餐是1杯咖啡+2个鸡蛋+2片面包+一些水果;中午清淡饮食后,午睡30-60分钟,下午进行半小时的居家锻炼;晚餐继续清淡饮食,晚上11点便上床睡觉。

傅建陈还专门制作了一套居家健身教程,包含9个动作,每个动作都很简单,零门槛且不需要任何专业器械。重要的是,完成一套动作只需五六分钟,就能达到一定的运动效果。

傅建陈特别指出,这套动作的特点在于:只需要2平方米大小的场地,就能完成动作、练遍全身。你可以在客厅、卧室、厨房任何一个地方锻炼,也可以在起床后、睡觉前、看电视的时候



此前,省教育厅副厅长陈峰在省第十一场新冠肺炎疫情防控工作新闻发布会上表示,为了确保广大师生有安全的学习环境,我省大中小学和幼儿园在2月底以前不开学。

往年这时候,我省青少年们已经坐在课堂上奋力学习,现在却只能被迫在家里继续“享受”加长版寒假。专家建议,在家中适当的锻炼,能提高自身免疫力,抵抗新冠肺炎。在过去的这一段时间里,跳绳这项最为熟悉不过的运动,已经成为青少年群体居家健身的热门项目。

记者采访了杭州富阳场口镇中心小学副校长许强,请他讲解青少年居家跳绳的要点。许强曾任职场口镇小花样跳绳队教练,还带领杭州富阳场口镇中心小学在2018年跳绳世界杯赛中拿下11金。

许强表示,这段时间,青少年选择跳绳作为锻炼项目是非常合适的。“跳绳这项运动没有器材、场地的限制,简单易学。同时也是一项可以协调全身、舒缓肌肉的运动,对于居家的孩子来说,比较容易开展,也能达到运动效果。”此外,跳绳还可以增强人体心血管、呼吸和神经系统的功能。

许强为大家推荐了一组强度比较适宜的训练计划——小学一、二年级的小朋友建议每次跳绳30-60秒,一天3组就可以达到锻炼的效果,有兴趣的话可以扩展到5组。

小学三年级到初中三年级阶段,可以采用一些针对性的强化训练,例如连续跳绳,每组40-50个(不能出错),一天5-10组;10秒跳绳25-35个,每天5-10组。

4-6岁的幼儿则可以采用模拟跳绳的方式,或者伴随音乐的节奏进行跳跃,最佳时间还是30-60秒。

许强强调,如果没有基础,一定要记住动作由慢到快,由易到难。同时,每次开始练习跳绳,一定要做好身体各部位的准备运动,如肩膀、手臂、手腕、脚裸等部位要活动开来。

许强还讲解了跳绳运动的正确“打开方式”:跳绳者应穿质地软、重量轻的运动鞋,避免脚踝受伤;绳子可选择一条防缠绕跳绳,初学者通常宜用硬绳,熟练后可改为软绳;避免在硬性水泥地上跳绳,以免损伤关节,居家跳绳建议脚下用上海绵垫;跳起的高度不宜太高,一般在3-5cm之间,落地时稍有屈膝缓冲动作,呼吸要有节奏,全身要放松;跳绳前后都要进行拉伸运动,预防运动损伤。

出行“封印”已解除 但疫情风险未解除 这样出行更安全

本报综合报道



根据省交通运输厅下发的《关于有序恢复公共交通服务的通知》,自昨日开始,除温州外,各设区市市本级分类、有序、逐步恢复公共交通运营。并且自2月17日起,全省11个设区市“健康码”全面启用,这也就意味着身体健康的居民可凭“健康码”搭乘公共交通出行。

但需要注意的是,省交通运输厅专门注明了一句话:“在确保疫情可控的前提下”,也就意味着当前仍不能放松警惕。那么,健康居民出行途中需要注意什么?

专家建议,自觉有发热、咳嗽、乏力的人员不乘坐公共交通工具,选择其他非公共交通工具,比如自驾、步行、汽车等。

乘坐公共交通工具的乘客全程佩戴口罩,乘坐地铁的乘客从在地铁口排队时就应该戴上口罩,中途不能取下,普通乘客建议戴一次性医用口罩,如果在武汉、温州等疫情高发地区,建议乘客佩戴医用外科口罩或N95口罩。

乘客在触摸公共交通工具车厢内的门把手、座椅扶手、车厢内扶杆等重点部位前应戴上手套,可选择家用不露指的手套,保持手套清洁干燥,在抵达目的地后再摘下,并立即采取手卫生措施,用洗手液或免洗手消毒液进行手部清洁。

完成。傅建陈给其取名为“简单动一动,健康更快乐”。

他提醒,9个动作每个连续做15次,然后休息15秒做下一个动作,以此类推,每次锻炼把9个动作全部做完。规律生活、坚持锻炼、清淡饮食,让57岁的傅建陈继续拥有强健体魄、满分精力,他呼吁:“所有人都运动起来,规律起来,乐观起来,定能拥抱健康!”

● 俯卧双脚向前跳

双手触地与肩同宽,双脚同时向前跳,向前跳时收腹。

● 手持矿泉水瓶跳跃

双手拿两瓶矿泉水放在胸前,跳跃时双手向前伸展,上身保持挺胸。

● 双脚左右跳跃

身体保持直立,中间放一瓶矿泉水,双脚同时跳过矿泉水瓶左右来回跳跃。

● 俯卧左中右跳跃

双手触地与肩同宽,双手支撑不动,双脚左中右跳跃。

● 双手向上举剪步蹲

自然站立,一只脚向前跨半步慢慢向下蹲,下蹲时膝关节不要超过脚尖,双手同时向上举。

● 俯卧原地跑步

双手触地,双脚原地向前跑步。

● 双手拿两瓶矿泉水

自然站立,双手拿矿泉水瓶左右摇摆,摇摆时从下自上然后再慢慢向下放到腰两侧。

● 俯卧双手交替支撑

双手触地,一只手弯曲成直角,然后再还原换另外一只手,这样连续不断交替进行。

● 深蹲上下摆臂

双脚与肩同宽,双手伸值手拿矿泉水瓶用力快速上下摆臂。

战略合作伙伴

黄龙体育中心

浙江省体育彩票管理中心

浙江体育职业技术学院

ZACC
浙江省体育竞赛中心
ZHEJIANG ATHLETIC CONTEST CENTER

合作伙伴

温州市
体育彩票管理中心

绍兴市体育中心
电话: 0575-8861265

大丰体育

杭州凯普体育器材有限公司

浙江《体坛报》社有限责任公司

本报地址:杭州市体育场路212号
浙江体育大厦裙楼
邮政编码:310004
发行热线:0571-85103334
广告热线:0571-85069545
新闻热线:0571-85178608
本报员工新闻道德监督电话:
0571-85061223