

用它锻炼 让你爱不释“球”

本报记者 洪旋

在新冠肺炎疫情防控的特殊时期,在家待久了的市民纷纷找到了适合自己的居家运动项目,不少运动达人也利用这个特殊时期开展起“线上授课”。国际瑜伽联盟高级瑜伽教练阿英就是其中一位,每周她都会固定时间在網上为大家直播瑜伽课程,其中,时尚的瑜伽球项目成了不少初学者的“心头好”,大家纷纷报名学习。

“不是很累,微微出汗了,觉得很舒服。”“多谢老师指教,受益匪浅。”……几乎每节直播课结束后,视频下方满是学员的留言。

阿英告诉记者,瑜伽球锻炼是运动减肥的有效方法,能够帮助修身塑形,塑造优美线条。它比瑜伽更有趣味性,能够锻炼身体的平衡感,增强对肌肉的控制能力,提高身体的柔韧性和协

调性。同时也能舒展身体,避免肌肉酸痛,具有按摩和促进血液循环的作用。

不过对于初学者,阿英还是建议不要对这个“小器械”掉以轻心。因为瑜伽球看似简单,但在真正开始练习后就会变得非常“不听话”。建议初学者可以根据自己的身高选择球的大小,也可以先从相对好掌握一些小球练起,充气到八分满即可,保证球的

弹性,方便做动作,熟练后再换大球继续练习。

“作为一种辅助性锻炼器械,练习瑜伽球不一定要在瑜伽馆里,在家里也可以随时进行。”阿英如是说。为此,记者邀请阿英老师推荐一组锻炼腰腹的瑜伽球动作,让大家在家里就可以练习。阿英提醒,在练习时注意保持平衡,初次做时最好有人在旁照看。

>>>延伸阅读

瑜伽球平板支撑卷腹

这个动作可以加强对腹部肌肉和肩膀肌肉的刺激,从而达到锻炼效果。

动作做法如下:

- 1、从屈腿跪姿开始,双手与肩同宽支撑住地面;
- 2、将腿打直,让小腿紧紧地贴住瑜伽球,身体往前稍微前倾挪动,看起来像是在瑜伽球上做平板支撑;
- 3、收紧腹部核心肌肉,让小腿带着瑜伽球向前方转动,当到达你不能往前挪动位置的时候,就可以往后退回了;
- 4、每个来回为一次动作,20个为一组,重复3组,中间可以间隔休息15秒。



瑜伽球俯卧撑

这个动作可以锻炼到手臂的肌肉群,开阔肩背,同时对于腹部的核心肌群也有一定的锻炼作用。

动作做法如下:

- 1、手臂分开与肩同宽,两手臂支撑身体上半部分并且伸直,双腿脚并拢,脚背贴紧瑜伽球;
- 2、做动作时要始终保持臀部、大腿部、腰部在同一水平面上,不要塌腰或者翘臀;
- 3、以这样的姿势做俯卧撑的动作,注意在动作过程中不要重心偏移;
- 4、每40个为一组,重复3组,中间可以间隔休息15秒。



环球向后伸展

这个动作对于小腹以及臀部的收紧有着非常显著的作用。

动作做法如下:

- 1、双腿微微分开跪在地上或瑜伽垫上,双手伸向身体后方环抱住瑜伽球收紧腹部和臀部,眼睛直视前方;
- 2、呼气时,向后弯曲身体,后背贴住瑜伽球;
- 3、吸气时,双臂向正后方远处延展,此时放松身体,将力量释放,保持均匀呼吸;
- 4、再次吸气,双手重新抱住瑜伽球,慢慢呼气,利用小腹的力量,回到起始的位置;
- 5、每20个为一组,重复3组,中间可以间隔休息15秒。



涨知识 防新冠

选购儿童口罩有讲究

上海市新冠肺炎临床救治专家组组长张文宏教授建议,对新冠肺炎疫情还要保持高度警惕性。他认为,戴口罩的状态可能还要维持1-2个月。那时候没有新增了,基本上就可以把口罩摘了。

因此,尽管目前口罩难买,很多家长还是想方设法给孩子囤购口罩。在挑选儿童口罩时,有几点需要注意:

不能用成人口罩代替儿童口罩。相较于成年人的轮廓,儿童

的脸型会小一些,更趋于圆润,特别是低龄幼儿,家长一定要买适合孩子的、儿童专用的、一次性的儿童口罩。千万不要用大人口罩去代替,这样达不到好的防控作用。

儿童佩戴和摘取口罩方式和成人一样。注意选择贴合孩子面部的口罩,根据孩子脸型,将口罩展开,依次把孩子的鼻子、口腔、下巴包住,最后压紧鼻夹,使口罩紧贴儿童面部即可。

不同年龄段儿童选择不同口罩。0-2岁的孩子外出时用纱网遮面要优于佩戴口罩。而3岁以上的孩子则可以根据年龄段挑选口罩,12岁以上的孩子可考虑使用成人口罩。

儿童佩戴口罩时间不宜过长。对于佩戴口罩的时间,专家认为因人而异。由于儿童的心肺功能不如成年人,若佩戴口罩时间过长,容易造成呼吸困难,给儿童身体健康造成一定影响。

儿童口罩标准要符合国家标

准。目前,儿童口罩标准需要符合《日常防护型口罩技术规范》国家标准(GB2626-2006),此标准规定了呼吸防护用品的生产和技术规范,对防尘口罩的材料、结构、外观、性能、过滤效率(阻尘率)、呼吸阻力、检测方法、产品标识、包装等都有严格要求。

不是密封性越好的口罩对儿童就越好。没有气阀的N95口罩密封性好,但其密度较高,即使呼出来的二氧化碳也未必能完全排出,当体内的二氧化碳浓度高,便会感到头痛、呼吸局促。尤其是儿童戴上N95会感觉辛苦,而且配戴不当会“漏气”,当孩子感到不适时,时摘时戴反而更不卫生,因此N95口罩未必适合儿童使用。

