这个冬天,小白如何迈出“冰上第一步”

本报记者 陈素琴

“随着冬季来临,广大百姓“喜冰乐雪”的热情又被点燃,12月21日,第二十六届哈尔滨冰雪大世界正式开园,不少人开始对冰雪运动跃跃欲试。而对于南方市民来说,很多城市已经掀起冰雪运动热潮,室内冰场、雪场增加,冰雪消费更加便捷,越来越多的人参与到冰雪运动中。携程数据显示,今年11月,浙江滑冰场搜索量环比增长65%。如果想就近先体验下冰上快感,那家门口的滑冰场就是一个不错选择。”

冰上运动,会滑也要会“摔”

对于想要体验下冰雪乐趣的初学者来说,应该注意哪些?有哪些技巧可以快速上手?杭州远洋乐堤港世纪星滑冰场教练刘雨鑫介绍,初学者首先就是心态问题。刚开始学滑冰,一定不要太紧张,要放轻松,努力调整自己的心态,越紧张肢体就越僵硬。

对于初学者刘雨鑫给出一套基础起步流程。“通过V形走步、向前滑行到T刹,就是一套容易上手的基础流程。”刘雨鑫介绍,所谓V形走步,就是在冰面上两脚张开成V字形与肩同宽约45度,在这个状态下能够很好地在冰面上保持静止,通过身体重心调整,左右脚交互向前抬起平稳放下,借此熟悉重心转移的感觉。随后,就可以将身体重心转移到一只脚上,然后另一只脚轻轻推出。保持膝盖微微弯曲,双臂自然下垂以保持平衡。重复此动作,逐渐向前滑行。要“刹车”时,再通过将脚的前端和后端离开冰面,将两脚的内侧鞋刃靠拢,形成一个T字形,用内侧鞋刃慢慢在冰面刹停。

此外,刘雨鑫提醒,初入冰场最好不要当“独行侠”,要和已经会滑冰的小伙伴一起或者找教练一起,有人陪同不但能加快上手速度,也能保障安全。

刘雨鑫也给了初学者一些建议:“有不少人初学滑冰时很容易摔倒,这主要是因为个人的平衡感不太好。”刘雨鑫介绍,在冰面上可以利用双手前后摆动这一姿势,来维持平衡感。此外,平时也可以通过例如单脚站立,走一走平衡木,有条件的还可以利用健身球锻炼自己的平衡感,让自己在冰面上能够快速上手。

虽然冰上运动有时也难免摔跤,但摔倒也有一定技巧。“刘雨鑫表示,首先就是如果和同伴一起滑冰,要摔倒了就赶紧撒开伙伴的手,预防连着伙伴一起摔倒。另一方面由于冰面较硬,摔倒前要调整姿势,屈膝蹲下、降低重心,避免头着地的同时也要注意千万不要用手去撑地,很容易造成腕关节骨折,曲臂缓冲着地的侧摔或者干脆摔个‘屁股墩’都是相对安全一些的方法。”

体验滑冰,应该准备什么?

无论是户外冰湖的自然野趣,还是室内冰场的现代便捷,滑冰都能带来独特的体验与乐趣,但是也有不少事项需要注意。

浙江省冰雪运动协会副秘书长顾芷瑄介绍,如果在户外,滑冰之前应先检查场地是否平滑、冰冻层是否均匀。可以通过观察外观来判断冰层的强度。一般情况下,通透的厚冰层承载力比较强,浑浊色和白色的冰层内部有很多杂质和空气,因此冰面较薄、承载力较弱。而在滑冰之前,装备检查也很重要,例如检查冰刀刃部有没有严重磨损及破损,冰刀与鞋连接得是否牢固,鞋带是否绑实。穿冰鞋时,前两三个扣眼的鞋带可稍松,后面的鞋带要系紧,脚腕在鞋里不晃动为合适。

顾芷瑄说:“滑冰时应注意保暖,戴好帽子、手套,防止感冒和身体暴露的部位发生冻伤。不宜穿着太多,以免影响运动的灵活性。滑冰的时间不宜过长,在寒冷的环境里活动,身体的热量损失较大。”

此外,顾芷瑄也介绍了滑冰和滑雪的区别。滑冰参与者使用冰刀和冰鞋在冰面上滑行。冰刀通常较短,有助于在低温下冰面形成润滑层时保持控制和速度。滑雪则使用雪板和滑雪板在雪地上滑行。雪板通常较长,以适应雪地的物理特性和滑雪者的体重分布。

“此外,滑冰主要涉及在冰面上的平衡和灵活移动,滑冰者需要掌握转弯、加速等技巧。滑雪更强调身体重心的控制和方向调整,滑雪者需要学习如何在斜坡上保持平衡和沿特定轨迹滑行,如犁式滑行和自由式滑雪。”顾芷瑄说,至于选择哪项,取决于个人的喜好、身体条件和当地资源。

冬季毅行 做好这些动作效果加倍

本报综合报道

进入冬季,对于那些想要进行户外运动又不想因此大量出汗造成着凉感冒的人来说,徒步、毅行、健步走等走路运动就成为不少人的首选。实际上,在走路健身的过程中,通过加上几个小动作,就能让健身的效果达到事半功倍的效果。

走路敲一敲:改善腰围

走路时用两只手敲打左右两侧腰部,能很好地帮助减腰围。这是因为“带脉”的位置环绕在腰间,就像是“腰带”,经常敲打可以起到舒筋活络的作用。

走路抬着手:放松肩颈

把两只胳膊看作钟表上的时针和分针,打开到钟表十点十分的位置上,这个动作就是“十点十分”。这样抬手走路对于长期伏案工作和经常对着电脑的人来说能够起到改善肩颈肌肉疲劳的作用。

走路弓着步:锻炼大腿

通过这样的方式能够对大腿上的各个肌群进行有效锻炼及拉伸,屈步走的要领就是先向前迈出一大步,然后前腿弯曲,做成弓箭步的样子,让大腿与地面平行,坚持一两秒钟,然后再往前走换另一条腿。

走路踮踮脚:预防血栓

踮脚走路时,小腿承重多,消耗及所需要的能量也多,从而促进血液循环加快,更有效的提高肢体运动能力、代偿能力和血液流通能力。持续性地踮脚可提高心脏的耐力和效率,促进血液循环,防止血管堵塞,预防血栓的发生。还能促进腿部神经末梢的血液循环,改善双脚冰凉的情况。

走路扩扩胸:矫正驼背

向前迈步的同时,身体直立,两臂胸前平屈,手握空心拳,两手臂后振至最大位置,两手由拳变掌且掌心向上,然后还原至初始动作,重复进行。有助于增强背部肌肉力量,矫正驼背。

走路扭一扭:改善便秘

行走过程中,可以有效增加一些躯体动作。比如说扭着身体走,会搅动内脏,相当于对胃肠进行了良性按摩,可增强排便功能,防止便秘。

走路弹一弹:锻炼脚弓

两脚朝前,每走一步十个脚趾头都要用力,特别是大脚趾头要用力,把人要弹起来。对脚趾痛、脚弓塌陷、踝关节问题,可以得到有效改善。