

冠军选手自拍 教你宅家运动

抗疫战斗仍在关键时期,除了在有安全保障的情况下复工复产,对大部分普通市民来说,“没事少出门”就是他们对自己最好的保护及对这场战斗的有力支持。但是,安心宅家并不等于“吃了躺”,在刚刚过去的这一周里,不少奥运冠军、世界冠军就以在家中拍摄健身小视频的方式,为大家送上了健身建议。

专题撰稿 本报记者 章丽倩

吴敏霞、陶璐娜、杨扬、徐莉佳、严明勇,在刚刚过去的这一周里,这些冠军选手轮番登场,以家为场地,亲身为市民朋友们示范了一些适合居家锻炼的健身动作。

冠军来教普通人健身,难度门槛会不会太高了?关于这一点,大家尽可以放心。虽然他们都接受过许多年的专业训练,还是竞技体育中最拔尖儿的那一拨,但这次他们给市民朋友们推荐的这些健身动作,却都是入门级别的,而且都有着适合居家开展的特点。

在吴敏霞的健身小课堂里,她教大家的第一招就是“单脚站立”。这个动作的要领很简单,首先是抬头挺胸站立,然后抬起单脚,在保持1分钟后换一只脚抬起。吴敏霞建议,平衡能力比较好的朋友,可以在进行单脚站立时闭眼练习。

而在陶璐娜与大家的健身分享中,两只装了水的水瓶就是她用到的道具。现代都市生活,电脑成了人们在办公、学习及业余生活时最不可或缺

大家只能多宅家,虽然躺着休息的时间可能变多了,但这种静态对缓解肩颈不适却缺少针对性。所以这次,陶璐娜推荐给大家的就是“水瓶肩部运动”,以“T字肩部运动”、“Y字肩部运动”和“W字肩部运动”来帮大家动动肩部肌肉。

利用自身体重与墙壁、椅子等家具的互动,也能达到不错的健身效果——这是徐莉佳的健身推荐。比如,利用椅子或者其他固定平面完成后撑动作,又比如,背靠墙向下静蹲。

与前三位冠军的单人出境不同,杨扬和严明勇则是分别带着自家孩子,把一些操作起来简单又好玩的亲子运动招数分享给了市民朋友们。

作为拥有多年系统训练的冠军选手,他们这次拍摄小视频的难点不在于动作的展示,而是怎样才能把动作拍清楚,这就考验到他们和他们家人的居家摄影水平了。“有时候就是想得挺好,但发觉实际拍出来的效果很一般,那就要再改进。既然是拍给大家看的,那看得清楚肯定要放在第一位。这次也让我多了对摄影方面了解。”徐莉佳说道。



安静派力量训练 渐成居家新宠儿

从陶璐娜的“水瓶肩部运动”,到徐莉佳推荐的核心力量训练,还有吴敏霞的“单脚站立”,不难看出,形式不一但核心内容相通的肌肉力量训练,在这段特殊的居家时期里,成为了更多人安安静静

慢跑、游泳、骑自行车、跳健身操……如果说以往是有氧运动唱主角,肌肉力量训练相对侧重辅助的话,那在居家抗疫的这段时间里,受场地、噪音等限制,后者倒是“吃香”了起来。

上海市社区体育协会副会长、上海市体育科学研究所研究员刘欣表示,肌肉力量也是反映人体健康水平的重要指标之一。“尤其在最近一段居

家时间变多的情况下,一个人如果长时间坐着、半躺着或躺着,这样的不良姿势容易使得腰背部、髋部、颈肩部的肌肉因缺少日常活动的刺激或者肌肉紧张疲劳,而逐渐变得松弛无力。”

在家中开展肌肉力量训练时,既可徒手进行,也可利用一些如弹力带、哑铃、瑞士球等小器材。而在家中没有小器材的情况下,也可以用装了水的矿泉水瓶、书本等代替。建议每次选不同部位(上肢、下肢、腰背、臀部、胸部、腹部)的动作练习。动力性力量训练建议10-15次/组,静力性练习(如靠墙半蹲、平板支撑)建议感觉主要用力肌肉明显酸胀为止算1次,2-3组,组间休息

小于1分钟,同一肌群训练间隔至少48小时。

据记者了解,上海体育科学研究所将于近期连续推出肌肉力量训练方面的小专题。如果大家觉得仅看报纸上的文字描述不过瘾的话,也可以在微信上搜索上海体育科学研究所旗下的公众号“科学健身加油站”,进行动图观看,以便参考学习。

从已有的科学研究来看,肌肉力量训练对免疫系统的积极作用可体现在多个方面。比如,肌肉收缩产生肌动蛋白,对抗促炎细胞因子,有助于降低低度慢性炎症;又比如,脂肪组织的减少可促进炎症标志物相应减少。



▲宝山二少体校的篮球教练马姚洁(左)作为青年志愿者来到了上海铃兰卫生用品有限公司工作



▲虹口少体校田径教练周斌放置小区黑板报公告

放下教鞭 冲向基层 申城体校人勇当疫情防控急先锋

本报记者 丁荣

自新冠肺炎疫情发生以来,上海16个区的体育部门都派遣了体育工作者积极投身疫情防控,据不完全统计,截至目前有近500余名上海基层体育工作者以志愿者身份参与抗击疫情,其中各区少体校教练职工成为了骨干。

疫情发生后少体校停训了,但徐汇区四所少体校的工作人员积极奔赴社区一线抗击疫情。徐汇区青少年水上运动学校书记、副校长凌继东参与了徐汇体育系统首批赴田林街道志愿者突击队,并成为这支队伍的临时党支部书记。平时在游泳池边上掐秒表,来到居民区门口的凌继东拿起了测温枪,为小区把守大门。此外,他还要带领队伍帮助社区排摸人员、拿送快递、登记口罩,常常一天工作就是一天。回家后,他还要指导运动员进行线上训练。

“关键时刻,作为党员就要冲在前面,我们希望能够为疫情防控出一份力!”宝山二少体校的篮球教练马姚洁作为青年志愿者来到了上海铃兰卫生用品有限公司当起了“纺织女工”,助

力口罩生产缓解用工短缺问题。签到、测体温、洗手、消毒、穿戴一次性防护服……光是准备工作就一点都不能疏忽;检查口罩是否有瑕疵、整理、装箱,看似简单,但在开足马力连续工作8小时,重复上千次后就变得枯燥,手也变得酸痛。

对于虹口区凉城街道凉一居委会书记杜瑾来说,虹口区少体校田径高级教练周斌已经成为了她的“得力干将”。消毒水搬运的体力活、口罩登记发放、上门排摸人员情况、为老年人送菜、张贴告知单……各种繁杂琐碎的工作周斌都能干,而且体力好,在外面一干就是一天。自2月1日开始,虹口少体校就积极开展疫情防控工作,体校的七名工作人员深入虹口居民区一线与居委会结对开展工作。作为年轻教练员代表,周斌第一时间就报名参加这支队伍。

报名成功后,周斌被分配到凉城街道凉一居委会工作。每天上午8点半到位,一直要工作到下午4点半,一周休息一天,自从“上岗”后,周斌几乎没有准时下班过。凉城一村是一个老

龄化程度比较高的小区,其中还有不少孤老。对此,周斌积极发挥了主观能动性,积极与老人交流沟通,通过先获取一部分老人的理解和支持,再让这些老人去说服其他人也理解、支持、配合居委会工作。

看到居委会的同志们一天工作下来都很辛苦,周斌还为他们专门编排了一套放松操,通过4-5个柔韧性、拉伸性动作,就可以缓解一天的疲劳。高效率工作加上专业放松操,周斌得到了居委会所有同志的认可,也让他们充分意识到了体育运动的重要性。居委会的叔叔阿姨们开始主动帮周斌招生,在居委会的支持和居民的认可下,周斌已经成功预约招生了四名青少年。

上海这座城市的居民小区里、高速出入口、楼宇里、园区里、口罩生产企业的车间里……到处都有上海体校人抗击疫情的身影,他们挺身而出冲锋在第一线,他们在工作中体现出的服从大局、不畏艰险、团结一致、顽强拼搏的体育精神,更是给大家留下极其深刻的印象。

居家抗疫 青少年体育课如何上

本报记者 李一平

受疫情影响,全国多地开启“停课不停学”模式,网课不仅成为了许多学校的首选,也为家长们提供了孩子在家多元化的学习途径。除了语数外等文化课老师在网课平台上“各显神通”之外,体育老师更是被网课逼疯的又一群。不少体育老师吐槽,文化课还能用网课的方式授课,体育课怎么教?在网课对体育老师的教学方式提出了更高的要求外,目前网上也浮现出越来越多的体育类课程,家长又如何来为孩子鉴别课程的专业度?挑选适合自家孩子的网上体育课呢?

选择线上体育课程 需根据孩子具体需求

“现在网络上推出的线上体育课程很多,除了专业体育教师教授的课程,其他大部分的网络课程由于不需要审批,里面的专业程度呈现出一个良莠不齐的状态,包括很多的课程也没有标示出适合学习的青少年的年龄。”上海体育学院教授、上海市青少年体育协会体适能分会会长高炳宏表示,为青少年选择相应的线上体育课程,还需结合青少年的实际需求。

“首先,我们选择课程的第一个因素要考虑到青少年的年龄。”高炳宏举例,比如学龄前儿童更适合多样化的身体锻炼,例如一些亲子性质的游戏。到了小学一、二、三年级的年龄,则可以选择一些孩子感兴趣的器械,例如可以跟着网上的课程学习对墙拍

球,锻炼一些手眼的协调性。年纪再大一点的小学生就可以适当地增加一些有指向性的身体活动训练,例如原地的高抬腿、综合性的跳跃运动等。

“初中生、高中生因为身体已经具备了一定的力量基础,家长可以在网络上选择一些室内的力量抗阻训练,对提升青少年的肌肉含量、提高基础代谢速度有更好的帮助。”高炳宏认为,在目前普遍以居家为主的情况下,青少年每天的久坐、久卧的情况增多,应当适当地进行锻炼,量力而行。”

除了体育锻炼 适当的饮食更加重要

俗话说每逢佳节胖三斤,今年的春节由于新冠疫情的影响更显特殊,不少青少年在“宅家”的同时,嘴也没有闲下来。“青少年由于生长发育的原因,食欲会比较旺盛,很多富含蛋白质、脂肪的肉类在味觉和口感上也受到青少年的青睐,因此我们应该同样要关注青少年的饮食均衡,除了肉类,也要摄入足够的蔬菜和水果。”

高炳宏建议,针对生长发育期的青少年,可以采取少餐多顿的方式,在三餐的营养分配上更要注意,例如早餐可以相对简单,但要保证蛋白质的摄入,午餐作为一天中最重要的能量来源,必须确保碳水化合物摄入,晚餐则应当适当减少摄入,以保证营养素均衡为主,即使青少年现在有偏食的情况,家长还是要引导他采取多元化的饮食结构。