

线上运动会 直播联网更精彩

疫情防控仍在关键时期,除了复工复产等“外出刚需”外,政府与专家还是建议大家“宅一点更安全”。当然,多一点居家时间并不等于就要跟运动健身说再见了。通过近一个月的摸索与适应,不少市民都加入到了居家健身的行列中来,而在各方发起、形式不一的“线上运动会”的号召下,这份热度就更加被提了起来。 本版撰稿 本报记者 章丽倩



在家里也不能停止运动啊

边动边拍 特殊的风景

居家抗疫,让不少人意外体验了当厨师、当理发师的感受,同样的,还有一部分人则当起了自己的居家健身私教。从找寻适合自己的健身类别,到时时给自己上紧箍咒、克制懈怠之心,真是每一步都透着不容易。毕竟,以往很多人还是更偏好集体行动,比如健身机构的操课,又比如各色跑团。不过,随着各类“线上运动会”的逐渐出现,居家健身终于有了从“单机”状态部分回归到“联机”状态的机会。

近日,包括宝山、普陀、黄浦在内的多个区都在网络上发布了他们“线上运动会”的参赛召集令。将全民健身的舞台从现实中搬到了网络上,这是针对疫情期间的特殊之举,所以,从报名到参赛的步骤都可通过网络一线牵来完成。比起在路跑圈早已不稀奇的线上赛来,此番上海多区纷纷推出的“线上运动会”,有些就涉及到了更多对拍摄能力的考验——参赛者需拍摄自己完成如平板支撑、下蹲击掌等规定动作时的视频,然后上传到网络上才能参与评分竞赛。

现在这个特殊时期,除了没点直播天赋可能当不好优秀教师外,缺了拍摄技能的话,可能也当不成一名合格的参赛者呢。幸好,现在各大网购平台与物流大体都恢复了正常运营,所以若要采购如手机支架、瑜伽垫等物资的话,倒也不算麻烦。

除了号召大家在特殊时期,多些网络互动、少些面对面碰头外,还有一些原本在健身机构里开课的健身教练也把课堂延续到了直播平台上。

“目前我们的健身房还没有恢复营业,但既然学员们有了更多居家时间,而我也一样宅在家里,想着不如就开直播教健身吧。反正都是老本行,除了花了些时间去搞定直播软件外,别的都还算顺利。关键的一点是,直播授课是免费的,只是希望能帮大家把健身习惯保持住。”在这段特殊时期里,健身教练王齐的“新身份”便是一位新开账号的健身主播。

特殊时期,居家健身,保持状态,静待花开。当这场风波过去,广阔天地仍将是爱好运动的人们的大舞台。

科学研究来助威 锻炼让人更幸福

还有什么能比金钱更让人感到快乐的呢?根据耶鲁大学和牛津大学的最新研究,体育锻炼对幸福感的作用可能比金钱更大。

这是一项在120万美国人中进行的大型调查,耶鲁大学和牛津大学的研究人员发现,锻炼的人明显比不锻炼的人幸福——即使他们的收入较低。这一研究报告已发表在权威医学杂志《柳叶刀》上。

从报告来看,样本人群中那些积

极运动的人,他们每年沮丧或心情状态不佳的平均天数为35天;而在久坐少动的样本人群中,他们每年沮丧或心情状态不佳的平均天数较前者多18天,达到53天。

还有什么能比金钱更让人感到快乐的呢?这份研究报告就给出了新思路——收入对幸福感的影响似乎比大家想象中的要小。甚至,研究人员还列出了更具体的幸福感与金钱的关系。平均来说,一个久坐少动的人要想

和一个常锻炼的人一样快乐,就得一年多挣2.5万美元。

当然,体育锻炼对幸福感的积极作用也是有限度的,并不会无限累加。这份研究报告指出,每周锻炼三次,每次30至60分钟,目前看来这是对体育锻炼积极作用的最大化利用。

而除了对幸福感的作用外,体育锻炼早就被证明的对人体的益处还包括增肌、降低胆固醇、有助集中注意力、强壮骨骼和心脏等。

居家弹力带:入门零门槛,还能与家人互动

居家锻炼,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。今天,我们推荐的主角就是弹力带。

上海市社区体育协会副会长、上海体育科学研究所研究员刘欣介绍说,利用弹力带进行健身时,所进行的是一种柔性抗阻运动方式,由于弹力带阻力的方向和大小可以任意改变,所以在训练中能较好地降低练习者关节所承受的压力,又由于上手难度较低,所以是老少咸宜的居家健身小器材。

弹力带居家训练推荐:感谢上海体育科学研究所的内容支持。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。



弹力带绑腿深蹲



弹力带反握推胸



弹力带划船



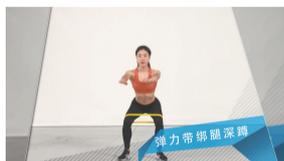
弹力带单腿站姿后踢腿



弹力带提拉



弹力带卷曲



弹力带绑腿深蹲



弹力带反握推胸



弹力带划船



弹力带单腿站姿后踢腿



弹力带提拉



弹力带卷曲

1.弹力带绑腿深蹲
目的:发展臀部以及腿部肌肉
要点:
●将弹力带绑在膝盖上方,防止下蹲时膝关节内扣
●两脚站立与肩同宽,脚尖略向外打开
●下蹲时膝关节朝向与脚尖方向保持一致;注意下蹲至大腿与地面平行时,膝关节在第二、第三脚趾正上方
●下蹲时吸气,蹲起时呼气
●动作过程中,抬头挺胸,不含胸驼背

2.弹力带反握推胸
目的:主要发展胸肌、三角肌前部和肱三头肌
要点:
●将弹力带固定在与腹部同高的位置
●弓步站姿,上体保持伸直
●上臂夹紧身体,抬头挺胸,双肩向后夹紧
●动作全程保持肩部固定
●推出时呼气,还原时吸气

3.弹力带划船
目的:主要发展背阔肌下部
要点:
●两脚与肩同宽,身体保持略微前倾,将弹力带固定在略高于胸部的位置
●手臂前伸时双肩向前送,向后拉时肩部向后夹紧
●肘部用力下压,双手平行于地面前后移动
●向后拉时呼气,还原时吸气

4.弹力带单腿站姿后踢腿
目的:主要发展臀部和腿部肌肉
要点:
●将弹力带固定于腹部同高位置
●单脚站立,另一脚提膝,脚勾住弹力带
●向斜后方45°踢腿
●踢腿时腰部保持固定,不能下塌
●踢腿时呼气,还原时吸气

5.弹力带提拉
目的:主要发展肩部三角肌前部
要点:
●两脚站立与肩同宽,双脚踩住弹力带
●用双手手指勾握住对侧弹力带,若阻力过大可稍微前倾
●手臂上提至略高于肩的位置
●至最高时双肩向后、向外张,绷紧肩部
●上提时呼气,还原时吸气

6.弹力带卷曲
目的:主要发展腹直肌上部
要点:
●将弹力带固定在与不超过小腿高度的位置
●仰卧屈膝,手臂保持伸直
●卷腹同时,将弹力带从面部正上方拉到臀部侧面,尽可能触地
●有控制地还原动作,不能一下子放松
●卷腹时呼气,还原时吸气