

春暖花开动起来 体育专家指导你



市民体验协调与灵敏测试

文体社会

春暖花开,到了该运动健身的好时光。春季运动健身怎么练?“阳康”的人如何把握运动量?这些大家关心的问题,现在有权威专家给出答案了!由上海体育科学研究所专家提供专业咨询服务的“为健康打CALL”2023年科学健身指导主题活动在体育大厦进行,几位专家为市民朋友提供了专业咨询与个性化健身指导。

享冠军待遇

参与这次指导活动的专家,有的是为奥运、全运冠军提供科研保障的,有的是深耕体质健康领域的,普通市民也享受了冠军待遇。

市民李先生是名跑步“小白”,他想详细了解自己“阳康”后的身体指标,特别是前段时间跑步扭伤了膝盖,想听听运动专家的建议。四项测试做下来,李先生大概花了30分钟,他说自己是第一次体验这么专业的测试。而专家则建议,因为李先生的Y平衡测试显示左右用力不均,跟左膝受伤有一定关系,所以最近要避免跑步锻炼,代之以对膝盖冲击力较小的有氧运动,今后跑步前后的热身和放松也要充分,同时适当增加力量锻炼,有助于保护关节……一番专业解答,让李先生不但认识到自己不科学运动存在的隐患,也了解了如何才能科学健身。

在骨密度测试中,市民杨先生

小朋友在做Y平衡测试
本报记者 李铭坤 摄



发现自己的报告显示有骨质疏松的迹象,他疑惑,自己几乎每周都打篮球,算是运动比较规律的,怎么会出现这种情况。而专家在了解到46岁的杨先生是个宅男,平时不太爱出门到户外活动,打篮球也都是在室内体育馆后,建议他多增加一些户外运动,特别是一些“蹬地”的运动,“你的身体有些‘缺钙’了,除了在户外运动多晒太阳外,另外相应的营养补充也要跟上,比如多吃些奶制品以及钙含量高的食品等”。

塑身心健康

“阳康”之后怎么练?邱俊建议:“之前因为疫情影响,大家的户外运动都相对偏少,心肺功能多少都会受到影响。现在可以根据自己的身体情况,做些慢走、快走、慢跑、骑自行车等运动,这些都对心肺有好处的。当然运动

一定要选择适合自己的,运动量也要合理,预防运动伤病。”

邱俊建议,市民还可以适当参加团队活动,有助于心理健康,“体质健康不光包括身体,还包括心理,所以身心健康两方面都要做好”。她还表示,有些市民经历新冠之后,对心理影响很大,有时候会出现一种主观上的害怕,稍一运动就觉得心跳加速,然后就不敢再动,甚至会因此而失眠。“对于这种心理问题,我们体科所也联合了一些医院专家研究测试,然后推出了‘阳康’后恢复训练的指导建议,其中包括在营养上、心理上给予相应干预,效果不错。”

本报记者 李元春



■ 蔡雪桐时隔6年再夺冠军
图 新华社

蔡雪桐三夺世锦赛金牌

她离不开心爱的U池

前天在格鲁吉亚结束的2022—2023赛季国际雪联单板滑雪世锦赛U型场地技巧决赛中,中国女选手蔡雪桐以90.50分摘得金牌。这是她时隔6年后再一次站上世锦赛的最高领奖台。听心里的声音,做最好的自己。第三枚世锦赛金牌是蔡雪桐新起点。

一年前的北京冬奥会,第四次代表中国参加奥运的蔡雪桐遗憾未能圆梦,最终获得U型场地技巧比赛的第四名。走下赛道,泪水在蔡雪桐的眼眶里打转,在场的记者每个人都能感受到这名老将的倔强和不舍。随着新赛季拉开帷幕,蔡雪桐的身影又出现在赛道上。熟悉的雪场,心爱的U池,她还是离不开。

1月的X Games(世界极限运动会),蔡雪桐摘得一枚铜牌。上月国际雪联世界杯美国猛犸山站比赛,她又斩获该项目的银牌。站上领奖台,蔡雪桐笑得特别舒心,就如儿时第一次被教练带上雪场时那样。赛道起伏像极了人生,这名冬奥会的“四朝元老”,正享受重新出发的快乐。

本届世锦赛在格鲁吉亚的巴库里阿尼举行,吸引了来自40多个国家和地区的700多名选手参加。资格赛蔡雪桐排名第三,晋级前8名选手参加的决赛。决赛第一轮,蔡雪桐就拿出最好的状态,第一个动作便完成偏轴转体900,之后又连接两个720转体,最终得到90.50的高分,排名第一并领先到最后。

蔡雪桐赛后透露,这是她继2015年和2017年后,第三次赢得世锦赛U型场地技巧的冠军,也许没有多少人想到,这名29岁的老将还能保持强大的竞争力。登上领奖台蔡雪桐哭了,“时隔6年再次听到国歌奏响,这次我没忍住,激动了”。

无缘冬奥会奖牌后,蔡雪桐自我鼓励:“还是给自己一个大大的肯定”,在雪道上坚持近20年的老将哪会轻易放手,反而生出感悟。蔡雪桐说,如今在自己心里,单板滑雪不仅是职业,更是精彩的人生,“我想独自安排训练,希望可以到全世界去参赛,训练比赛之余,去探索不同城市的文化,边滑雪边去看看世界”。本报记者 金雷

征战新赛季首场F1

周冠宇的起步从换头像开始

2023赛季首场F1正赛——巴林大奖赛今晚起跑。昨夜今晨的排位赛中,备受中国车迷期待的周冠宇发挥不错,拿到第13的发车位。“中国周”的新赛季,从更换自己在网络上的头像开始……

“求助”车迷

自一年前进入F1后,周冠宇在社交平台上的关注者数量迅速增加,他也尽可能提高更新频次,与车迷分享赛场内外的生活。上月随大部队抵达巴林后,因为新赛季临近加上进入本命年,周冠宇向广大车迷“求助”,希望找到一个适合自己的新头像,用全新的面貌开启全新的征程。

周冠宇的“诉求”很快有了积极响应,各路车迷拿出私人珍藏供其挑选,更有绘画爱好者与设计专业人士现场创作,这条动态下评论区的热度很快超过小周预期。不过丰富的候选也让周冠宇也犯了难,不仅因为数量过多,更因为有不少“调皮”的车迷贴出了他的各种“窘图”。

“非常感谢大家的热情支持,不过我想说明的是,我需要的是‘头像’不是‘表情包’。”眼见评论区的画风越走越偏,此前“暗中观察”的周冠宇不得不出面整理情况。不过24岁的上海小伙子明白,网络头像有时候确实没必要太过严肃,他也坦承,不少车迷的藏图数量超乎想象,

看着一张张搞笑的表情和图片,自己有时也会忍不住笑出声,这能减少一些比赛期间的压力。

最快单圈

回到赛道后,周冠宇便不再调皮,季前备战时,他认真地完成着每一个季前测试圈,帮助赛道工程组收集遥感数据,以便让C43赛车在巴林大奖赛起跑时达到最佳状态。

周冠宇的努力也收到回报。一周前,他凭借在下午时段的良好状态,跑出当日的全场最快单圈,这也是小周继去年日本大奖赛后,再一次登上单圈速度榜榜首,而在整个季前测试中,周冠宇和阿方索密

欧车队的成绩也较为稳定。“大家都知道这只是测试,每支车队都在尝试不同的设定,但看到自己和车队的名字出现在圈速榜首,感觉还是非常不错的。”周冠宇在周五的自由练习结束后透露,“时隔许久重回比赛周末的感觉不错,目前车队的氛围很积极,工程师也给出了正向的反馈,我们有了更多信心。”

一年前的揭幕战上,周冠宇连续超越对手,斩获了F1生涯的第一个积分并荣膺分站最佳车手。一年后,比赛经验更丰富、心态也更沉稳的“中国周”,能否驾驶新赛季带来新惊喜?答案值得期待。

本报记者 陆玮鑫



■ 周冠宇征战新赛季

收视指南

上视五星体育频道、央视五套今天23时将转播F1巴林大奖赛正赛实况。