

# 奥运冠军宅家如何健身?

疫情发生以来,多名奥运冠军在不同的平台分享了健身法、健身心得,被网友戏称为“宇宙最强健身教练”。在这里小编节选部分奥运冠军分享的动作简单有效、适合大部分朋友练习的锻炼法,供读者参考练习。

## 四个动作练平衡

“平衡力对所有年龄段的人来说都很重要。”2008年北京奥运会团体冠军、2012年伦敦奥运会个人平衡木冠军邓琳琳说,平衡力强,能减少运动损伤,降低摔倒的风险。与跑步、游泳等需要相对整块时间的运动相比,只要足够有心,平衡锻炼完全可以融入生活中,见缝插针地进行。

**单腿站** 这是锻炼平衡能力最好的方式。看电视、候车、上班间隙,甚至刷牙、炒菜等时间,都可以练习。刚练时可坚持15~20秒,之后延长到30~60秒,之后延长到30~60秒,闭眼练习能增加难度。一般来说,50~60岁的人,闭眼单腿站的时间能保持30秒,20~35岁的人能到1分钟,就说明平衡能力正常,否则需要加强锻炼。

**深蹲** 深蹲有助增强腿部力量,看电视时就可以进行。要点是双脚分开与肩同宽,注意膝盖不超

过脚尖,在保证安全的前提下能坚持多久就坚持多久。靠墙蹲、半蹲、蹲起、弓步蹲等动作也能让腿部肌肉更强健,从而提升平衡力。

**仰卧起坐** 腰腹相当于人的“中轴”,很多动作都需通过它控制,提高腰腹力量是锻炼平衡力的重点之一,如仰卧起坐。动作要点是:腰腹用力,双手轻放耳侧,不要用力抱头。它的“变异动作”也有不错的锻炼效果,即准备姿势与仰卧起坐相同,随后用左右手一前一后碰触同侧膝盖。躺在床上骑自行车的动作也有帮助。

**侧卧举腿** 侧躺,身体呈一条直线,一只手臂肘部支撑地面,另一只放于腰腹,两腿伸直,随后抬起一条腿直至最高点,反复做10~15次,另一侧重复该动作。

## 居家跳绳花样多

跳绳是一种大众喜闻乐见的健身方式,无论是儿童还是中老年人都可以练习。跳绳运动简单易入门,结合各种花样跳法运动强度可由小变大,跳绳所需空间也不大,适合在室内外练习。由国家体育总局推荐,济南市跳绳协会会员李继文为大家编制了一套跳绳动作,供大家学习。

**热身部分** 依次进行提踵运动,预热脚踝等部位;腕部运动,预热手腕等部位;深蹲运动,预热腿部和膝盖等部位;跳跃运动,激活全身。整套动作可做2~3遍,充分预热身体各关节,防止扭伤等。

**跳绳基本练习** 依次进行并脚跳、双脚交替跳、单脚屈膝跳(踮起脚尖,右腿屈膝,跳起后换另一只脚)、滑雪跳(并脚的基础上,双腿屈膝向左右跳跃)、双臂交叉跳(当绳子在空中时,交叉双臂,当跳过交叉的绳子之后,双臂反向恢复原状)、前后走步跳(单腿跳的基础上,双脚每次跳跃都向前迈步)。每个练习按个人能力不同跳15至30次。

**拉伸部分** 跳绳训练对膝盖、脚踝有一定的冲击,运动时练习者应穿柔软带缓冲的运动鞋,训练结束后应给予这两个部位充分按摩。同时,跳绳训练后小腿会积累乳酸,应充分按摩、捶打、拉伸小腿,防止第二天肌肉酸痛。

## 用两个小水瓶练肌肉

世界技巧锦标赛冠军、南京体育学院武术与艺术学院副教授赵杰演示如何利用身边的矿泉水瓶,做一套促进脂肪燃烧、增加肌肉弹性、优化肌肉

线条的有氧健身操。主要动作有:平屈转头、手臂平举练习、手臂上屈练习、侧拉练习、体侧运动、弓步前屈、全身运动、跳跃运动、整理运动。

需要注意的是:1.初次选择练习时,试着将水瓶举过肩,重复此动作8~10次。也可以用书籍或哑铃替代。一般来讲,经常锻炼的健康成人可以用1~2kg的哑铃,而老年人和缺乏锻炼的人,建议使用0.5kg以下的,也可以徒手练习。2.手持水瓶(哑铃),要握紧,保证手腕垂直,旁边要留1米左右的距离。每次练习结束必须进行充分的伸拉和放松练习,切忌为快速见效而盲目练习,从而造成运动损伤。3.有氧健身操一般都是中低强度运动量,建议每次锻炼不低于30分钟,每周频次不少于5次。在饭前或饭后30分钟前或后进行,每次锻炼前后30分钟内均不要大量饮水。

## 慢速力量训练适合体弱者

北京体育科学研究所推荐了一套慢速力量训练,它专为中老年人和患慢性病等体质较弱人群设计,既轻松又安全。

**桌上俯卧撑** 面向桌子或是与身体腰部等高的

凳子站立,距离20至30厘米,双脚保持不动,双臂打开与肩同宽,身体前倾,双手扣住桌子边缘,开始做俯卧撑动作。注意:要保证桌子或凳子的稳定性,做俯卧撑时背部保持挺直,速度要慢,手臂不需完全伸直,同时保持匀速呼吸,不憋气。做3组,每组10次,组间休息1分钟。

**俯身后拉** 双腿开立与肩同宽,上身向前倾,挺直腰背,膝盖微微弯曲不超过脚尖,两手可握住矿泉水瓶等物品。双臂前后慢速做推、收运动,大臂运动到与身体平行处停顿1至2秒。运动中手臂不要完全伸直,保持好动作幅度,呼吸均匀。做3组,每组20次,组间休息1分钟。

**扶桌椅慢速蹲起** 面向桌子或椅子站立,双脚分开与肩同宽,腰背挺直,双手搭在桌子边缘,开始做下蹲动作,下蹲至屈膝90度时停顿1至2秒,开始起身,再做下蹲练习。起身时不需要完全到达身体直立程度便可下蹲,动作速度要慢。做3组,每组10次,组间休息1分钟。

## 学游泳先练呼吸

很多人学游泳是从蛙泳学起,但1992年巴塞罗那奥运会蝶泳冠军钱红建议,初学者应先从自由泳

开始学,再学仰泳、蝶泳,这样自然就会蛙泳了。

“呼吸和节奏最关键,这两点做好了,游泳表现更好。会呼吸是第一步,也是避免呛水的最佳方法。”钱红表示,游泳呼吸的基本原则是在水中一定要吐气或憋气,坚持到水面后再换气,要用嘴吸气。一般建议蛙泳时,一个呼吸游一下,节奏要缓;自由泳时,建议三个划臂配合一个呼吸,节奏可相对快一点。

游泳时,心肺功能运转比在陆地上快好几倍。所以,钱红说,游泳时间并非越长越好,一定要掌握好度。她建议每周坚持3次,每次游1000~1500米,心率根据年龄控制在150~180之间。老年人多做一些水中游戏,如在浅水池中快步走、小跑等,也有助于健康。

钱红建议游泳时戴上泳镜,耳朵进水后,可通过拽耳垂让水流出来。如果在水中抽筋了,症状较轻可自我解决时,在水面深吸一口气后,在水中通过反方向牵拉缓解;症状较重时,则必须马上举手呼喊救生员,到陆地上处理。人到水里后体温会降低,游泳前的热身活动必不可少。钱红一般会用10~20分钟做热身准备,如牵拉、蹦跳等。

(据《北京晚报》《现代快报》)

## 单味中药茶不能随便喝

为了调理气血,54岁的刘大姐从去年开始便一直喝黄芪茶。没想到的是,气血没调好,却喝出了喉咙疼痛、便秘、失眠的新毛病。

其实,黄芪并非人人适用,体质为阴虚阳亢的、感冒发热的人,以及处于经期、孕期的女性都不适合饮用黄芪茶。由于黄芪偏热,即使要吃,最好也请中医进行配伍。比如,国医大师李济仁教授

曾公开自己的“三降”保健茶配方,里面除了黄芪和枸杞外,还加了西洋参和黄芪,以达到平衡。

生活中,很多人喜欢泡单味中药茶喝,觉得这样既方便,副作用还少。其实,即便是单味中药茶也不宜长期喝。比如决明子茶可以缓解上火与便秘等症,还能降血脂,但由于决明子的属性寒凉,服用过多容易损伤正气,伤害脾胃的功能,长期食用



还会引起腹泻,平时肠胃不好的人应该慎用。再比如喝甘草茶能够补脾益气、清热解毒,改善心慌气短等多种症状,但由于甘草具有类似肾上腺皮质激

素的作用,服用过多时就会引起血压升高,导致水肿与低血钾。

因此,如果想通过喝中药茶来养生,最好先咨询中药师。(据《快乐老人报》)

## 按摩这两个穴位清肠道除胃火

日常生活中,有人吃了太过油腻的东西后,就会出现口气重、便秘,排便之后肛门有灼热感,这种情况都是胃火。这时可用到身体的“降火药”——商阳穴和厉兑穴。

商阳穴位于人手食指末节桡侧,距指甲角0.1寸。按摩此穴可以起到清利大肠的作用。用右手的大拇指指尖轻轻地掐按左手的商阳穴3~5分钟,然后换手操作。厉兑穴在足第二趾外侧趾甲根角旁约0.1寸处。用拇指的指尖对准厉兑穴进行掐按,每次1~3分钟即可。(据《中国医药报》)



## 白萝卜豆腐汤祛火效果好

春天是“百草回芽,百病发作”的季节,一些小毛病如春困、口鼻干燥、咽痛口苦、便秘等,大多是因为上火导致的。

出现这些症状后,建议先戒掉煎炸油腻食物、烟酒、饮料,然后多吃点蔬菜,如白菜、卷心菜、白萝卜、冬瓜等。另外可用白萝卜、玉米须煲汤喝。取白萝卜半个或1个(看具体大小)、豆腐1块。将萝卜切成小块,加水煮熟,放入豆腐和少许盐,喜欢香菜或生姜的,可加少许。(据《广州日报》)

## 50岁后多艾灸关元穴

50岁后,人体内的元气渐亏,会出现腰膝酸痛、夜尿频多、健忘失眠、不耐疲劳、视力减退、听力衰减、

脱发白发等症状。《医经理解》记载:“关元,在脐下三寸,男子藏精,女子蓄血之处。人生之关要,真元之所

存也。”该穴具有培元固本、补益下焦之功,凡元气亏损者均可使用。艾灸关元穴的最佳频率为一日一次。

要注意的是,灸后当天需避风寒,保持情绪平稳,饮食要清淡忌生冷。

(据《广州日报》)