

跟着《小苹果》 学套苹果操

齐鲁晚报

今日潍坊

D04

2014年7月11日 星期五

编辑:韩杰杰

美编:组版:杨茗捷

养生课堂

最近,“筷子兄弟”肖央、王太利的歌曲视频《小苹果》爆红网络,大有超越《江南Style》之势。视频中,肖、王二人跳的舞蹈更是被众人效仿。老年朋友学这个舞蹈可能难度较大,有热心人士特意将其简化为5式“苹果操”。经常伴着《小苹果》的音乐做一做,保您舒筋又活络。



1、侧跨步举手:左腿抬起向左侧伸出,并且用脚尖轻点地;同时,左手尽量向上高举过头;然后收回左腿左手(收回时左手变成叉腰动作),接着换成右侧再做一次。按照“一拍一动”的节奏来做动作,如上述左右各伸出收回一次,就相当于“1234”,然后“5678”一个八拍。重复做4-8个八拍。这式动作能锻炼手脚的协调性,同时活动肩、胯。

2、体侧左右摆:右腿向右侧伸出半步,同时左手向上举起,并带动身体腰腹以上的部位向右摆动一次(见图1),手还原后再摆动一次时顺带把左腿向右腿并过去,双腿并好后手放下还原;接着换侧再做1次。左右各完成1次用一个八拍,共做4-8个八拍。摆腰的动作可以锻炼腰的侧倾功能,缓解腰部的不适。

3、垫步画葫芦:当歌曲唱到“你是我的小呀小苹果儿”时,演员会一边垫步一边用双手在身前画出一个葫芦的曲线,这个动作同样可以单独做。腿的动作可以用演员的垫步动作,也可以改成踏步动作,手的动作也是从头开始边向下边画出一个“葫芦”来(见图2),重复进行。此类手的动作属于“精细”动作,经常做可以锻炼大脑的灵活性。

4、跳步手绕环:身体略微向左,双手屈肘抬到胸前,然后双手在胸前快速地相互绕环,同时把左腿向左伸出半步,接着左腿做一个踮脚动作(见图3),再收回,重复1次;接着转向右侧,换右腿再做一次。左、右交替,各做4次。该动作能锻炼肘关节的灵活性,以及大腿的外展内收功能。

5、侧步后摆手:左腿向左侧伸出一步,左臂伸直抬起到与肩同高,右臂屈肘抬起到胸前,左右臂保持同一水平,然后左臂在手的带动下向后摆动,把左边的胸、肩都拉开(见图4)。左臂振动5-6下后还原,换右侧再做一遍,重复4-8次。这个动作可帮助锻炼肩部,同时可以拉伸胸部肌肉,对女性的乳腺也有保健效果。



腿脚好 身不老

“人老腿先老”,很多老人的身体还很健康,腿却先老了,甚至严重影响到行动。下面就是几个让老腿重新焕发生机的方法,不妨一试。

卧位运动趾与踝:仰卧床上,双下肢平伸,双足一起做屈趾、伸趾交替运动30次,五趾分离、并拢30次,然后屈髋、屈膝、伸屈旋转踝关节30次,这是整套运动的准备动作。

侧方行走练平衡:侧方行走可使前庭的平衡功能得以强化,有预防共济失调的作用。先向右移动50步,再向左移动50步。

倒退行走益循环:倒退有利于静脉血由末梢向近心方向回流,更有效地发挥双足“第二心脏”的作用,有利于循环。另外,倒退时,改变了脑神经支配运动的定式,强化了脑的功能活动,可防因废用而脑萎缩,每次倒退百步为宜。

四肢爬行降血压:用四肢爬行50米。爬行时,躯体变成水平位,减轻了下肢血管所承受的重力作用,血管变得舒张松弛,心脏排血的外周阻力下降,有利于缓和高血压,这已为大量实践所证实。

我们的客户有
万达、
潍京、
新纪元
.....

老板砍
广告费了!

微博、微信、网站
.....
全网营销,多层营销
今日潍坊全媒体
为您“量身定做”!

社会化营销,
省上百万广告费,
还真不是传说了!

晚报君,
怎么办?
到底怎么办?

嗯,坐下来
喝杯咖啡
先!

- ✓ 平均年龄35.7岁
- ✓ 70.8%大专及以上学历
- ✓ 64.5%月薪3000元以上
- ✓ 3万VIP读者短信平台
- ✓ 40万读者互动平台
- ✓ 10万齐鲁晚报潍坊读者
- ✓ 1万小记者及亲友团



今日潍坊
全媒体营销平台

