

滑跑抖游,你钟情哪样?

走,户外运动驱走严寒

俗话说:“冬天动一动,少闹一场病;冬天懒一懒,多喝药一碗。”寒冷冬日已来临,目前适合冬季户外参与的都有哪些热门项目?它们对健康又有何好处?下面一起来看看适合冬季户外的健身运动吧!其实,适当的户外健身运动,也不失为一种严冬让全身温暖起来的好方法。

本报记者 赵清华 高倩倩 综合整理



滑雪 激活僵硬身体

滑雪不仅是为了休闲娱乐,掌握正确的方法,每周一至两次练习,循序渐进,持之以恒会起到很好的健身效果。滑雪是一项全身的运动,能够对神经系统进行全方位的锻炼和提高。在给你带来速度享受的同时,也锻炼了你的平衡能力、协调能力和柔韧性。滑雪的实质就是掌握平衡的过程,在重心的切换中找到平衡点,这样才能做出漂亮的动作。这种平衡

能力的增强是无法从跑步或有氧操中得到的。与平衡能力密切相关的就是协调能力。只有充分地协调好全身每个部位,才能在滑行中取得最好的平衡效果。在滑雪的过程中,需要身体各个关节的配合才能达到。因此,滑雪对于人体的头、颈、手、腕、肘、臂、肩、腰、腿、膝、踝等部位,几乎人体所有的关节,都能起到比较好的锻炼作用,激活僵硬的身体,使得身体的柔韧性增强。

慢跑 最单纯的冬日运动

慢跑是一项理想的冬季锻炼项目。慢跑能增强血液循环,改善心脏功能,有助于能量消耗,达到减肥与健美之效。慢跑还可以减缓心肺功能衰退,降低胆固醇,防止或缓解动脉硬化。慢跑还可使人情绪饱满乐观,心情舒畅,有助于增进食欲,加强消化功能,促进营养吸收。

需要提醒的是,冬天进行慢跑时,首先要做好热身活动,穿着不能太单薄,出门前最好喝一杯白开水,跑的过程中如果出现不适应的现象,如腿发沉、胸发闷、呼吸困难,这时要适当降低跑速,调节好呼吸节奏。跑完步后,不要马上回家休息,可以做一套广播体操,也可以进行压腿、踢腿等练习。

抖空竹 充满趣味的“抖胡敲”

空竹,以竹木为材料制成,中空,因而得名,又称空钟、风葫芦、风铃。抖空竹是我国一项传统的民间娱乐运动,据说最早始于宋朝,至今已有800年的历史,当时称“抖胡敲”。这项运动在北方颇为流行。抖空竹时,操作者需要协调两手的平衡,来回扯动绳从而带动空竹转动,因此对操作者的反应和

身体协调能力有很高的要求。最近几年,抖空竹这项运动逐渐受到大众的广泛喜爱和积极参与。据统计,仅济南市区范围内,就有抖空竹爱好者自发组织成立的团体二十多个,成员上千人,固定活动场点二十多个,成为济南广场文化独具特色的一道亮丽风景线。

链接

拿出足够勇气 用冬泳抵抗严寒

冬泳被称为血管体操,也被称为“勇敢者的运动”。长年坚持冬泳锻炼有很多好处。首先,它可以锻炼人的意志品质。在0℃以下的室外气温下,不穿外衣无疑是对人的心理挑战,更何况还要下水游泳。因此,冬泳又被称为“勇敢者的游戏”,很多年轻人为了锻炼意志,纷纷加入了冬泳者的行列。

冬泳还可以增强心肺功能,减少或防止冬季易生的呼吸道疾病。研究证实,参加冬泳锻炼者的肺活量比常人要多2000-3000毫升,冬泳能使心血管系统得到锻炼,增强血管的弹性,使呼吸系统的功能得到加强。还可以提高神经内分泌系统的调节能力,增强机体的新陈代谢,加速代谢物的排泄。

长期坚持冬泳使锻炼者受益匪浅,如冠心病、高血压、气管炎、呼吸道感染等疾病几乎都与冬泳者无缘。此外,它还是一项绝好的减肥运动。在各类减肥运动中,游泳是许多健身教练向大家推荐的最佳锻炼项目。而且,游泳减肥可避免握腿和腰部运动性损伤,还可起到美容的作用。

不过,冬泳锻炼者也要注意如下事项:一是患有较严重心脏病、高血压、肝炎、胃溃疡等的人不宜参加冬泳,另外,患有癫痫病、精神病的人也不宜参加冬泳;二是剧烈运动后大汗淋漓时不宜下水;三是入水前要做好充分的准备活动;四是结伴而游,降低风险;五是要循序渐进,持之以恒,秋季开始掌握适宜的量和度;六是不宜跳泳;七是出水后立即擦干身体穿上棉衣保暖,不宜马上用热水淋浴;八是不可攀比,更不能逞能和蛮干,看谁游得远或在水下呆的时间长。

百脉泉® 天然矿泉水

专业的厨房健康水

您用了吗?

>>厨房革命! 烹、蒸、煮、炖、炒,你用的什么水?

药补不如食补,食补不如水补,水,乃百药之王,水是生命之源;
百脉泉厨房健康水,水源地远离城市,500亩含氧林地养护水源;
玄武岩石深层采出的天然矿泉水,含有大量有益身体的矿物质和微量元素;
好水滋润好生活。