



冬日户外运动 可选太极拳

本报记者 李宝然 刘伟

每到冬天,很多人就不愿意出门,其实俗话说:冬练三九,冬天也是锻炼的好时候。现在不少人已经了解到冬季户外运动的好处,户外运动中,太极拳已成为最受推崇的运动之一。

◎七年发展会员两千多人

2004年的时候,日照只有两个社区有限的太极拳爱好者,但是现在,只是在太极拳研究会注册的固定会员就已经超过两千名。

据了解,太极拳以其舒缓松柔的运动方式风靡世界,令其爱好者、习练者众多,练太极早已是公认的养生之道,目前日照有很多市民每天早上起来都会打一套太极拳。

据了解,从2008年开始,日照市的太极拳渐渐热起来,有不少市民开始喜欢学习太极拳。而现在,日照市区成熟的社区里面,每天早上都会见到太极拳爱好者的身影。

◎不要只学“花架子”

每天打一套太极拳有利于强身健体,不能只学花架子,而要理解动作,只有那样才能真正做到强身健体,否则收效甚微甚至适得其反。

“照着碟片录像上面的太极模仿,那样只能学到表面的东西,太极要理解动作要义,否则会差之毫厘,谬以千里。”日照太极拳研究会秘书长侯长江说。

据了解,以前太极拳是中老年的最爱,但现在越来越多的年青人开始练习太极拳了。

◎坚持下来可以修身心

对每个人而言,运动总比不运动好。只要你能够坚持练习太极那么就能够从中获益。市民冬天在太阳初升的时候打打太极拳,不仅可以锻炼身体,还可以修心。

练太极能够修身养性,可是很多人却未必知道这是为什么。据了解,练太极可以通过人们对身体平衡的控制,从而抑制大脑皮层中过多的兴奋点,令大脑皮层内的兴奋点集中于某一区域,从而令身心进入专一的状态。

练太极可以让人学会控制自己,坚持每天锻炼,才真的可以做到修身养性。

◎冬季锻炼时出微汗就好

冬季天气比较冷,户外练习太极拳时需要注意,开始练习之前,一定要先热

身,“如果打一个小时的拳,热身时间不能低于半小时。”侯长江说。而且打拳最好以微汗为最好,不宜练到大汗淋漓。

“早上出来锻炼的时候,穿保暖内衣和外套就可以,打太极拳时把外套脱掉,打完拳后就把手套戴上。”侯长江说。而且,打拳时,最好戴着手套,这样可以保护手不被冻伤。

“拳友们记得外出时喝一杯温开水,打完拳半小时后再吃早餐。”侯长江说。

冬季户外适宜做哪些运动

慢跑

慢跑是一项很理想的运动项目,它能增强血液循环,改善心功能,还改善脑的血液供应和脑细胞的氧供应,减轻脑动脉硬化,使大脑能正常地工作。并且跑步还能有效地刺激代谢,增加能量消耗,有助于减肥健美。

散步

散步,坚持持久好处很多,会使人走出疲惫的状态精神焕发。而且,散步相对于其它健身运动来说,应该是最容易实现的。

散步的功效是可缓解压力。每次2公里左右,散步频率每分钟50-70步,每周3-5次,步伐放松。散步时头、肩、臀部、膝盖和脚呈一条直线。散步越多,身体消除肾上腺素的能力越强。所以,每运动一次,就如同为自己的身体进行了一次大扫除。所以冬季不要因为天气变凉而放弃散步。

溜冰

溜冰是一项老少咸宜的健体运动,既有趣又易学。每个人都可以按照自己的步伐开始,即使是刚懂走路的小孩,也可能是天才运动员。

溜冰涉及全身的肌肉活动,它是一项节奏感的运动,若有规律地练习,可以让你得到加强血液循环,帮助肌肉发展;消除压力和紧张,身体得到松弛,易于入睡;透过溜冰的乐趣,可以促使身心健康愉快,帮助减去过量的脂肪,防止体重骤增;只要有规律地练习,可以改善身体对脂肪及糖分的吸收。

推荐三

跆拳道馆

跆拳道源自韩国,这几年在日照逐渐兴起,不过,记者调查发现,现在日照从事跆拳道运动的大多都是中小学的学生,成年人参加跆拳道运动的比较有限。

在烟台路一家跆拳道馆,教练史先生告诉记者,他们的跆拳道馆在日照总共共有四家分店,会员总数在1000人左右,不过这其中成年人只有几十人。

推荐一

瑜伽馆

瑜伽一直都是女性的最爱,练习瑜伽不但可以强身健体,而且还可以修身养性。据了解,目前在日照专门的瑜伽馆并不多,练习瑜伽的市民数量也不是很多,而且这些练习者中,绝大部分都是经济收入不错的社会中上层人士。

8日下午,在日照一家瑜伽馆,记者看到,练习瑜伽的市民并不多,场地内显得有点冷清,“现在还没到时间,一般下班或者周末时间来练习的人比较多。”这家瑜伽馆的一位工作人员说。据了解,这家瑜伽馆的会员大约有一百多名。

后来记者又来到另一家瑜伽馆,这家瑜伽馆直接铁将军把门,门上贴了一个联系电话,从门外看,这家瑜伽馆的装潢比较高档,不过显然也没有练习者。

“我练习瑜伽快两年了。现在天冷了,室内练习的瑜伽更适合我们。”市民王小姐说。

推荐二

健身馆

市民刘先生就准备在冬季报名参加健身,虽说一年2000多元的会员费有点高,但是刘先生觉得身体健康更重要。“从小就胖,现在也该减一减了,听教练说冬季锻炼更重要,所以我准备报名参加健身俱乐部。”

据一名健身教练分析,冬季健身具有很多的好处。冬季室内健身可以提高心肺功能,锻炼上、下肢肌肉力量,增强全身耐力;借助器械发展身体各部位功能,锻炼平时不常活动的肌肉,防止肌肉萎缩。同时,利用健身器

材上显示的各项身体机能参数,可准确、定量地计算身体负荷,掌握能耗情况,以有效地控制体重或减肥,获得健身健美的效果。“最重要的,这些只在室内就可以完成,天气冷也不怕。”

其实,除了去健身俱乐部,很多室内健身运动完全可以在没有器材的情况下完成,其中疾跑与横跨步、俯卧撑与跃起、跳弓步、够门框、跑楼梯和走弓步等方法都可以使用。

“不过最重要的是,一定要在冬季健身运动前,好好热身。”孙先生说。

先生说,练习跆拳道,不仅可以健体强身,必要时还可以成为一种自保的方式。“至于冬季练习的好处,可以增加运动量,还可以为竞技水平提高打下基础。”

馆,记者看到,练习瑜伽的市民并不多,场地内显得有点冷清,“现在还没到时间,一般下班或者周末时间来练习的人比较多。”这家瑜伽馆的一位工作人员说。据了解,这家瑜伽馆的会员大约有一百多名。

后来记者又来到另一家瑜伽馆,这家瑜伽馆直接铁将军把门,门上贴了一个联系电话,从门外看,这家瑜伽馆的装潢比较高档,不过显然也没有练习者。

“我练习瑜伽快两年了。现在天冷了,室内练习的瑜伽更适合我们。”市民王小姐说。

市民刘先生就准备在冬季报名参加健身,虽说一年2000多元的会员费有点高,但是刘先生觉得身体健康更重要。“从小就胖,现在也该减一减了,听教练说冬季锻炼更重要,所以我准备报名参加健身俱乐部。”

据一名健身教练分析,冬季健身具有很多的好处。冬季室内健身可以提高心肺功能,锻炼上、下肢肌肉力量,增强全身耐力;借助器械发展身体各部位功能,锻炼平时不常活动的肌肉,防止肌肉萎缩。同时,利用健身器

材上显示的各项身体机能参数,可准确、定量地计算身体负荷,掌握能耗情况,以有效地控制体重或减肥,获得健身健美的效果。“最重要的,这些只在室内就可以完成,天气冷也不怕。”

其实,除了去健身俱乐部,很多室内健身运动完全可以在没有器材的情况下完成,其中疾跑与横跨步、俯卧撑与跃起、跳弓步、够门框、跑楼梯和走弓步等方法都可以使用。

“不过最重要的是,一定要在冬季健身运动前,好好热身。”孙先生说。

室内健身 去处真不少

本报记者 刘伟 李宝然

冬季来了,室内健身将成为主流。那在日照冬季室内健身都有哪些可以去的地方呢?现在记者就帮您一起看一看。

据了解,这两家瑜伽馆并没有因为天气原因而出现会员增加的情况,“练习瑜伽并不分季节的,所以冬季也不会出现人员波动。”一位瑜伽馆的工作人员说。

对于冬季练习瑜伽的好处,一位瑜伽教练认为,冬季练习瑜伽可以活络身体经脉,对于一些女性出现的手脚冰凉具有改善作用,而且练习瑜伽还可以促进新陈代谢,提高身体的免疫力,这样冬季就不那么容易生病了。

“最重要的,冬季更容易长胖,爱美的女孩练习瑜伽还可以保持身材。”这位瑜伽教练说。

先生说,练习跆拳道,不仅可以健体强身,必要时还可以成为一种自保的方式。“至于冬季练习的好处,可以增加运动量,还可以为竞技水平提高打下基础。”

其实,除了去健身俱乐部,很多室内健身运动完全可以在没有器材的情况下完成,其中疾跑与横跨步、俯卧撑与跃起、跳弓步、够门框、跑楼梯和走弓步等方法都可以使用。

“不过最重要的是,一定要在冬季健身运动前,好好热身。”孙先生说。

先生说,练习跆拳道,不仅可以健体强身,必要时还可以成为一种自保的方式。“至于冬季练习的好处,可以增加运动量,还可以为竞技水平提高打下基础。”