

科学健身 乐享健康

——专家支招让运动更安全有效

本报记者 岳耀军

8月7日清晨,聊城公园的树荫下跃动着欢快的绳影。跳绳教练王建新正指导学员练习花样跳绳,单摇、双摇、交叉跳等动作轮番上演,“啪啪”的绳声此起彼伏,在晨光中格外清脆。

“注意用前脚掌落地,膝盖微微弯曲缓冲!”王建新一边示范一边纠正动作,“很多家长带孩子来学跳绳,不仅是为了应对体育考试,更想让孩子养成运动习惯。”他告诉记者,跳绳运动能促进骨骼发育、提高心肺功能、增强协调性、培养专注力等,可谓益处良多。此外,这项运动不需要特定的场地和器材,仅需一根跳绳就能开展,特别适合家庭亲子互动。王建新提醒,像跳绳这类跳跃性运动,需提前做好踝关节、膝关节热身,起跳落地时也不要全脚掌或脚跟触地,否则容易造成脑部震荡或关节损伤。他特别强调,运动时必须保持呼吸节奏与动作协调一致,并根据个人体能状况合理调节运动强度和持续时间,这样才能有效促进骨骼发育、增强心肺功能。

不远处,即将升初二的刘子琪在妈妈陪伴下奋力奔跑,汗水浸透了衣衫。“体育考试要达标,体重也得减下来。”妈妈语气坚定。这并非个例,暑假里不少孩子提前开始了备考训练。“针对青少

年体测,除了专项技能练习,日常还应注重核心力量和柔韧性训练,且动作要规范。只要长期坚持锻炼,成绩肯定会有进步。”王建新说。

科学健身的理念,早已深入到聊城老年群体。8月7日,在聊城公园,市老年大学舞蹈队队长、社会体育指导员李丽带着队员们参加2025年全民健身日暨体育宣传周活动,舒缓的音乐中,她们舒展肢体,动作如行云流水。“我们这个年纪锻炼,安全永远是第一位的。”李丽说,她最看重运动前的热身环节,“转腰、踢腿、活动腕关节,每个动作都不能少,不然容易拉伤肌肉。”她还提醒银发族朋友,运动要量力而行,避免突然发力,“练得科学,身体硬朗,晚年才能幸福快乐”。

有慢性疾病的老人该如何科学健身呢?市疾病预防控制中心慢性非传染性疾病防制所所长刘莉开出“运动处方”:应根据自己的身体情况和运动习惯选择适合自己的运动方式,适度进行有氧运动。建议每周进行150分钟中等强度的有氧运动,比如快走、慢跑可以增强心肺功能,促进脂肪代谢;游泳能够减少关节压力,增强心肺功能,适合超重或关节疼痛人群。此外,应坚持抗阻运动以强化肌肉,每周2—3次,每次20—30分钟哑铃、弹力带或健身器械训练,有助于提高肌肉质量和力量,防止肌肉流失;加强平



8月7日清晨,在平区“大手拉小手 奔跑伴成长”亲子跑活动在金牛湖畔举行,百余个家庭在晨光中快乐起跑。
马红坤 刘明明 摄

衡训练,可以每周进行2—3次太极拳、瑜伽练习,有助于提高平衡能力、预防跌倒。需要注意的是,不要空腹锻炼,避免过度运动损伤关节,运动中及时补水,运动前后注意拉伸。高龄老人和严重慢性病患者应在医生或专业人员指导下进行

锻炼。

专家提醒,无论是朝气蓬勃的青少年,还是乐享晚年的长者,在运动场上挥洒汗水的同时,要牢记:适合自己的才是最好的,遵循科学规律,才能让健康常伴左右。

招商银行一卡通

招行卡好用

零售金融 因您而变



招商銀行

CHINA MERCHANTS BANK