

下雪天如何运动更科学

选择合适的服装和鞋子

在寒冷的雪天，我们需要选择合适的服装和鞋子来保持身体的温暖。建议选择防风防水的外套，内搭保暖的衣物，下身穿防风防水的裤子。鞋子要选择防滑保暖的款式，以免在雪地中滑倒。

避免过早出门

在雪天锻炼时，不要过早出门。因为早晨的户外温度通常较低，身体在没有充分热身的情況下，容易受到寒冷的刺激，导致身体受损。此外，过低温度还会使血管收缩，影响血液流动，增加心血管疾病的风险。

避免滑倒

雪天地面容易结冰，容易发生滑倒的情况。在锻炼过程中，要注意脚下的路况，避免在陡峭的坡地或结冰的道路上行走。如果需要在雪地中行走，可以使用雪地鞋或防滑鞋。

注意呼吸

在雪天锻炼时，要注意呼吸。呼吸应该保持深长、缓慢，以充分供应氧气给身体。在寒冷的空气中，呼吸容易变得急促，所以要注意调整呼吸节奏。

饮食和补水

在雪天锻炼时，要注意饮食和补水。在锻炼前，

可以适当补充一些热量，如喝一杯热饮或吃一些高热量的食物。在锻炼过程中，要记得适时补充水分，以免脱水。

结伴而行

在雪天锻炼时，一定要注意安全。不要单独行动，最好与他人一起锻炼。在锻炼过程中，要时刻关注自己的身体狀況，如有不适，应立即停止锻炼。

1、雪天锻炼的时间也应做合理调整，在午后三四点时间段才是较好的。从身体机能层面来讲，这个时间段是人体生理素质最好的时间段，身体机能水平较高，神经系统兴奋程度也高，运动锻炼的自然效果好。而且对于老年人，冬季午后三四点的时间锻炼也相对安全，低温会刺激交感神经兴奋，诱发血管痉挛、收缩，是冬季心脑血管病高发的原因。

2、雪天健身着装也有讲究。一定要穿防滑鞋出门，雪天路面湿滑，如果穿平底，或者硬底的鞋，容易滑倒，有受伤的风险，建议穿底部有纹路的鞋子，底子要舒服，柔软。还要注意保暖，没有特殊情况，以出门不会特别冷的穿着为准就可以。不过要做好头部和手的保暖工作。

雪天户外健身

1、冬季户外运动比较容易忽略的是对眼睛的保护。如果在太阳光很强的时候，阳光直射至雪面上，反射到眼睛里，这样对眼睛的刺激会加强。所以，如果长时间在雪地里，最好戴上太阳镜，以保护眼睛不受强光的刺激。

2、一般来说，下雪的天气，气温并不是很低，反而是化雪的时候，气温低得很。民谚说“下雪不冷化雪冷”，说的就是这个。如果气温太低，可以戴上能遮住耳朵的帽子，以保护脆弱的耳朵，为了避免手指被冻伤，可以戴上手套。

如何避免雪天户外运动中受伤？

1、运动前充分的热身是关键。可以进行轻柔伸展和动态热身，让肌肉和关节做好运动准备，以降低拉伤和扭伤的风险。

2、避免过度用力。冷空气会使运动工作艰难，所以要降低运动强度，给身体更多的时间来适应寒冷

的环境。

3、保持水分摄入。在寒冷的天气中，持续饮水有助于防止脱水，维持身体的正常功能。

(保定体育)

国家队运动员如何提升体能

增强体能,是运动员提高竞技水平的重要课题。近日,记者走近国家队运动员,通过一堂别开生面的体能课、一次高手众多的体能测试、一条上升的体能变化曲线,探访国家队如何创新体能训练方法,帮助运动员提升竞技表现。

——编者

一堂别开生面的体能课

一条“扁担”,两端挂上摇摇晃晃的杠铃片、水球,重量不轻。国家举重队队员蒋惠花绷紧身体,专注地挑着“货物”绕过障碍物,完成了一次形式新颖的抗阻训练。

“举重是对抗地心引力的运动项目。充当‘扁担’的长杆有弹性,上面绑着的杠铃片和水球会晃动,这就要求运动员要稳稳收紧躯干中部,在不平衡中寻找平衡。”国家女子举重队副主教练吴美锦介绍,体能训练对专项训练有促进和支撑作用,通过创新体能训练方法,可以帮助运动员提升稳定性,同时还能起到防伤防病的效果。

针对不同运动员,“扁担”的负重不同。奥运冠军李雯雯作为最大级别的运动员,挑起的担子也最重。

“刚开始练的时候很不适应,‘扁担’很重还晃得厉害。这就需要控制住身体,顺着‘扁担’的劲儿走,这样才能走得又快又稳。”如今,李雯雯已经掌握了这项训练的诀窍。

每周五,是吴美锦训练组的体能课。除了挑担折线走,还要训练抱水球原地纵跳、不穩定哑铃摆举、垫木壶铃提拉、两点支撑哑铃划船,4个动作一组,每组10次。

举重项目不仅注重力量,还有极强的技术含量。“举重的发力和支撑,需要全身肌肉‘协同作战’一气呵成,因而不能轻视小肌肉群的力量训练。”吴美锦表示,体能训练要与专项特点相结合,以体能强专项。

对于体能训练,李雯雯一度抱有畏难情绪,“我知道体能是我的薄弱环节,那就咬牙去做。坚持下来后,确实感受到自己的进步。”

随后,队员们到篮球馆进行锻炼心肺功能和反应能力的小游戏,输的队员要做波比跳作为“惩罚”。“用游戏、比赛的形式带动训练,大家劲头更

束了两个多小时的体能训练。在日复一日的训练中,实现梦想的路径逐渐变得清晰。

一场高手众多的体能测试

一个测力台、一台电脑,国家举重队队员侯志慧双手扶杠下蹲起跳,然后高高跃起,稳稳落在测力台上。

“59.37厘米。”工作人员报出成绩。“哇!第一名!”一旁的显示屏显示出实时排名,人群中传来赞叹。

侯志慧的第三次尝试,创造了她当天的最好成绩。这是2023年底国家队冬训体能大比武的第一个项目——纵跳,以此测试运动员的下肢爆发力。举重队包揽了这一项目的男子、女子前三名。

这次大比武共设6个项目,对运动员的力量、爆发力、速度、灵敏性、无氧能力、有氧能力等方面进行综合考察,既是对冬训效果的检验,也为运动员补短板、提技能提供科学指导。

此次参加体测的143名运动员来自10支国家队,被随机分成15组,每组尽量是来自不同项目的运动员。跳水队队员全红婵、举重队队员李雯

雯雯、游泳队队员张雨霏等国内外赛事接踵而至,游泳队在比赛间隙进行了6次全队体能比武测试。一项项数据连点成线,直观反映了运动员的体能变化趋势。

“数据不断积累,对教练组及时掌握运动员的体能状态、制定针对性体能训练计划,以及顺利完成各项比赛任务起到了重要作用。”游泳队体能组负责人王明波说。2023年10月,游泳队为重点运动员进行了全面的身

体素质和能力摸底检测,短板和弱项一目了然,冬训的方向更加明确了。游泳队教练崔登荣每天穿梭在游

泳馆和体能馆之间,密切关注着组内队员的训练情况。他会根据每个人的情况,动态调整训练侧重点,保证训练的科学性和完整性。

张雨霏这次冬训的重点之一,便是提高最大力量、爆发力耐力等专项能力。体能馆内,她负重50公斤做引体向上,抱着60公斤重的杠铃片进行腰背肌训练……这样的体能课,往往

上一上就是两三个小时。

深蹲跳箱动作能有效锻炼下肢跳跃能力,进而转化为游泳比赛时出发起跳和池中转身的

能力。张雨霏曾在该项训练中受伤,每次面对跳箱都容易紧张。但她努力克服内心障碍,一次次尝试,在不断突破的跳跃高度中收获了自信。

在崔登荣教练组,张雨霏和男子200米蛙泳世界纪录保持者覃海洋是训练“标兵”,二人不仅经常给自己加练,还帮助其他队友。2023年底的国家队冬训体能大比武,女子个人全能奖第一名的好成绩让张雨霏喜出望外。“这说明我近期的训练是有效的。”她说,“只要坚持努力,汗水不会白流。”

(保定体育)

因为“十四冬”,这个冰雪季更加精彩纷呈,中国冰雪运动的精彩也将不断延续

第十四届全国冬季运动会(以下简称“十四冬”)尚未正式开幕,已有速度滑冰、冰壶、跳台滑雪、北欧两项等多个项目先期举行。部分竞技项目提前举行是全国冬季运动会的惯例,而作为北京冬奥会后首次举办的全国冬季项目大型综合性赛事,“十四冬”为人们带来不少新意。

此次比赛首次设置了群众项目,展现了中国冰雪运动的普及成果,更是对“带动三亿人参与冰雪运动”的积极回应。在呼和浩特,群众项目的场地设计颇有创意,办赛方将越野滑雪和速度滑冰赛场结合,选手们内圈滑冰、外圈滑雪,赛场上氛围热烈。场地旁还设置了群众娱乐区,观众既能近距离为参赛选手加油鼓劲,又可以观赏冰雕、感受雪趣。不仅如此,“十四冬”群众比赛场馆赛后将向市民免费开放,“全运惠民”持续推进。

与往届冬运会以地市为参赛单位不同,“十四冬”的参赛队伍第一次以省、自治区、直辖市为单位,展示了中国冰雪运动“南展西扩东进”战略深入推进的成果。在“十四冬”群众项目速度滑冰2000米混合团体赛中,四川队获得第三名,这让第一次参加冬奥会的四川代表团兴奋不已。此外,重庆、贵州、香港和澳门特别行政区等代表团也是首次亮相冬运会,中国冰雪运动范围不断拓展。

“十四冬”拥有完备的赛场设施,办赛水平“升级”成为我国冰雪运动高质量发展的生动写照。北京冬奥会后,一批具备国际水准的冰雪场馆、赛事运营人才持续为我国冰雪运动发展贡献力量。此次冬运会北欧两项和跳台滑雪比赛均在河北崇礼的冬奥场地举行,由参与过北京冬奥会服务的工作人员提供赛时保障。北京冬奥会的举办为我国后续举办高水平冰雪赛事留下宝贵财富,这也将持续惠及冰雪运动的长远发展。

因为“十四冬”,这个冰雪季更加精彩纷呈,中国冰雪运动的精彩也将不断延续。

「十四冬」有新气象

(人民日报)

跳绳的选择选购方法

初学者可以选择珠节绳。珠节绳是由一节节珠子、塑料管拼接而成,具有一定的重量,摇动时可以更好地感受到“绳感”,同时击打地面的声音比较清晰,有助于保持节奏和协调动作。由于珠节绳打在身上时痛感较轻,因此非常适合初学者使用。

除了选择合适的跳绳材质,选择适合的手柄也非常重要。

如果想要追求跳绳速度,那么手柄轴心需要顺滑,旋转轴的顺滑程度最

高,其次是轴承,最后是空心轴。

如果想要跳出各种花样,又担心跳绳打结的话,最好选择手柄长度是手掌宽度的三倍。

熟练者可以选择使用钢丝绳。当协调性和耐力逐渐提升后,如果追求跳绳速度,可以选择使用钢丝绳。钢丝绳比较细,重量更轻,适合速度跳和耐力跳。

进阶者用胶绳。橡胶材质跳绳重量较轻,比较结实、耐磨性强,有利于提升跳绳速度。

(品牌精选)

哪些人不适宜跳绳运动

静脉曲张患者:跳绳这种运动,主要作用力就是在下肢,不断重复的跳跃运动,容易造成下肢肿胀,导致病情恶化。

像营业员、护士、教师等这种职业需要长时间站立的都属于静脉曲张的高发人群。所以,关于这些人群,建议先到医院做有关的查看,断定没有静脉曲张后,再做跳绳运动。

老年人:年过花甲的人膝关节本身已存在退行性改变,其功能只能维持日常生活需要及适度的运动。

若在勉强跳绳的话,那就超过了膝关节的耐受限度,势必加剧膝关节的蜕变

与损伤,进而易导致膝关节疼痛与膝关节功能衰退。

体重过重者:体重过重的人也是不建议跳绳的,因为体重过重的人群会在跳跃时给膝盖太大的压力,并且体重过重的人体脂含量高,脂肪共振会对身体带来伤害。

所以,大体重者一般不适合跳绳。

因此,若想依靠跳绳来减肥或达到运动目的,在进行跳绳之前一定情况,根据自身的情况来判断自己是否适合跳绳运动。

即使适合跳绳运动,在跳绳时也不能太过于随意,一定要了解清楚跳绳的注意事项,以免得不偿失。

(说健康)

