三江月/乐活/

责编/李青 美编/严勇杰
2020年2月8日 星期六

“宅”家也要多动动

科学健身，听听专业人士怎么说

防控疫情期间，市民朋友们应该尽量减少出行，当然也包括外出锻炼。而运动专家认为，“宅”在家中久坐少动，容易带来一些健康问题，科学合理健身，有利于增强免疫力，降低病毒感染风险。当下，居家运动成为最好的健身方式，即可强身健体，也能愉悦身心。那么，在家里如何通过最简便易行的方式科学健身？记者采访了体育圈里的专业人士，来看看他们的推荐——

周岩

A 让广播体操回到我们的生活

居家健身，或许很多人都忘记了广播体操——动作简单有效，可以锻炼全身肌肉和关节，基本不受时间、空间限制，是很好的锻炼选择。“其实广播体操可以说是普及面最广的‘国操’，每个人成长的过程中都有广播操的记忆。”宁波市社会体育指导中心人士向记者表示，每套广播体操都是国家体育总局组织运动医学专家认证过才发布的，坚持居家健身，其实每天做两遍广播体操就能够保持最基本的全身运动。

“第×套广播体操，现在开始！”无论是哪个年代出生的人们，听到这熟悉而亲切的音乐和口令，都会回忆起自己曾经的校园生活。广播体操的历史堪称是中国群众体育运动的缩影，更蕴含着一代又一代中国人的青春记忆。50后、60后、70后、80后、90后……大家成长中最普遍经历的宏大集体场面是什么？是广播操无疑。你还记得你曾经做过的动作吗？还记得站队时你经常站在谁的后面、谁的前面吗？还记得你们的领操员和操场里的恶作剧吗？

以“发展体育运动，增强人民体质”为宗旨，新中国第一套广播体操创编于1951年，从那之后直到2011年，已经先后有九套广播体操问世，目前推行的是国家体育总局于2011年8月8日正式发布的第九套广播体操。

“十分钟连续做两遍第九套广播体操，属于中等强度，能量消耗也属于中等强度，坚持锻炼第九套广播体操，可以增强体质，有利于预防心血管疾病和肥胖病的发生和发展。”市社会体育指导中心人士告诉记者，第九套广播体操在创编过程中还进行了抽样测试，测试结果说明，第九套广播体操对增强群众体质大有益处，“广播体操是最为经济实用和符合大众锻炼需求的科学健身方法。广播体操对锻炼者产生中等强度的运动刺激，对提高全身各关节的灵敏性，增强大肌肉群力量，促进循环系统、呼吸系统和神经传导系统功能的改善具有积极的作用。我们呼吁市民朋友，从现在开始做广播体操！”

徐婷婷

B 大众广场舞不妨『闭关修炼』

广场舞是近年广受群众欢迎的健身运动之一，堪称舞蹈艺术中拥有最庞大参与者的大众舞蹈项目。广场舞因多在广场聚集而得名，通常由居民自发地以健身为目的在广场、公园等开阔空间上进行，融自娱性与表演性为一体。防控疫情之际，市民朋友们应该杜绝组织和聚集居民参加广场舞，那么就不能进行广场舞锻炼了吗？当然不是。

“在家里当然也可以练起来啊，喜欢广场舞的朋友，这段时间不妨在家里找一些教学视频，好好学一学，等到疫情过去了，再到广场上去展示，说不定让别人刮目相看呢！”国家级社会体育指导员周岩接受记者采访时认为，爱好广场舞的朋友，最近正可“闭关修炼”。

周岩被行内称作是宁波排舞“一姐”，她是浙江省内唯一持国家级裁判员和国家级教练员“双证”的排舞教练。她也担任宁波市体育局公益平台“全民健身大讲堂”的讲师，从事室内健身操和健身舞的指导工作。

“其实很多练习广场舞的朋友都不一定去追求难度，而是喜欢选择自己认为美感更强的，所以不少广场舞团队通常都跳民族舞。”周岩说，广场舞的舞蹈元素多种多样，包括民族舞、现代舞、街舞、拉丁舞等，“最近这段时间，那些还没有养成运动习惯的市民朋友在选择居家运动的时候，也不妨了解一些广场舞，伴随音乐起舞，健身娱情两不误。”

她认为，普通广场舞作为健身方式，难度并不要求太高，网上也可以找到很多教学视频。不过，最近这段时间作为居家健身方式，周岩也还是建议锻炼者稍微做一下热身再开始练习：“平时大家去室外广场跳舞，从家里走过去就起到一定热身作用了，但是现在天气冷，在家里锻炼最好是先做一些简单的伸展动作，然后开始跳。喜欢跳广场舞的朋友，会有不同的偏好，比如有些人喜欢舒缓一些的，有些人喜欢节奏感强的，如果选择节奏感强的，那么热身运动就更加要重视一些。”她还建议，每个人根据自己的年龄和身体状况控制锻炼时间，“一般45分钟左右比较好，不建议连续跳1小时以上”。

周岩

C 『瑜伽工间操』舒缓拉伸很放松

和广播体操相似，工间操也是简便易行而又科学有效的锻炼方式。工间操，顾名思义就是每天在工作间隙做做体操，以此达到锻炼身体的目的。工间操以徒手体操动作为主，没有固定套路，可以根据不同的项目和不同需求进行编排。近日，我市二级社会体育指导员、静缘瑜伽教练徐婷婷专门录制了一段“健身瑜伽工间操”。

“这套‘健身瑜伽工间操’，动作都是舒缓拉伸的入门级动作，大家随时随地都可以练习，有空就可以做一做，达到舒缓放松的目的。全套动作多做几遍也不会运动过量，也可以针对自己不舒服的部位多做几组动作，比如肩颈不舒服就多运动肩颈，腰酸就多做几组腰部练习。”徐婷婷说。

在成为“体育人”之前，徐婷婷从事服装经营。“那时候每天在店里要从早守到晚，缺少锻炼，作息时间也不正常，后来就觉得真的该锻炼身体了。”徐婷婷告诉记者，当时恰好看到了附近有瑜伽馆，“于是我就去看看，结果就被吸引了。”转眼4年多过去，徐婷婷成为瑜伽教练，也拿到了宁波市二级社会体育指导员证书，她说感觉自己也越来越阳光、自信，“运动确实让我改变了很多”。

最近这段时间为了防控疫情，各类运动场馆都不能组织聚集性体育锻炼活动，于是徐婷婷和同事们号召学员们自己在家里锻炼，同时也拍摄了不少小视频，在线上公益免费推出，为市民朋友们居家健身做指导，甚至有时候在线上免费直播教学。

“最近不用带课，我自己在家里每天坚持一个小时的瑜伽锻炼。对我来说，每天锻炼已经形成了习惯。”徐婷婷告诉记者，自己居家锻炼的同伴是妈妈，“妈妈以前喜欢打麻将，现在是我每天居家的锻炼伙伴。以前我们社区就提供场地，组织过公益瑜伽培训，所以小区里很多邻居都学会了瑜伽动作，这段时间正好可以居家锻炼。”

记者 戴斌

图片由受访者提供