

气排球，健身“新宠”

□ 记者 江锐

说到排球,可能喜欢运动的人都知道;而提起气排球,很多人可能会感到陌生。近日,合肥市第十一届全民运动会气排球比赛,让这项运动第一次走入大众的视野。其实,作为一项老少皆宜的运动,气排球这项运动对中老年人来说最合适不过了。

那么,常打气排球有哪些好处呢?怎么样才能打好气排球呢?市场星报、安徽财经网记者近日采访了省国民体质监测中心副主任陈炜。



气排球最适合老年人

陈炜介绍,气排球由软塑料制成,比普通排球轻100~150克;圆周比普通排球圆周长15~18厘米;比赛场地采用羽毛球场地即可,比赛网高男子2.1米,女子1.90米,混合网2.00米。参赛队员5人。球的颜色为黄色。其打法和记分方法与竞技排球基本相同。

相比于排球,气排球大而轻、质地软、球速慢,激烈性不强,运动量不大,又能达到锻炼的目的,因此深受老年朋友的喜爱。气排球看起来更像气球,用塑料或橡胶制成。其中橡胶的球质地最软,比较飘,更像气球,尤其适合老年朋友。

安徽的气排球项目的普及和推广工作起步较晚,但这两年来进步较快。

陈炜认为,气排球项目运动适量、而且娱乐性较强,自从学会之后,都能一直坚持下来。

“它质地软,富有弹性,不易伤人;球体大、重量轻,容易控制,适合于老年人的眼、手、脚的节奏;球网低,打球时可减少跳跃,运动安全;运动量适宜,气排球活动有跑、跳、蹲、转身,有利于健身强体。它简单易学,规则也比排球简单,是一项老少皆宜的体育锻炼项目。”说起气排球的特点,陈炜很快打开了话匣子:“老年气排球用力要小,因为气排球较轻,场地也较小。动作不能太激烈,在两米线以内不能压腕扣球。只要把球托起,可以用身体的任何部位接球,学起来很容易。”

怎样才能打好气排球

1.熟悉规则。进行每一个体育项目都要先掌握其规则,特别是像气排球这种多人合作比赛项目,更需要我们对规

则了如指掌。

2.练好垫球至关重要。打气排球不像打排球需要很大的力气,打气排球我们更多用到的是垫球这种方式,所以垫球很关键。大家不要认为垫球很简单,要垫好球还是需要花一些心思去研究和寻找手感的。垫球时,一定要下蹲,等球落到手上,再把球往上引,这样垫出来的球才会直和稳,不会偏掉。另外,垫球时,两手要放在额头上方接球,特别不能低于下巴,这样才能保证可以把球垫高。

3.练习脚步移动非常重要。气排球场地较大,每个人都有自己需要守护的领域,特别是一传这个位置更是需要满场跑,所以脚步移动很重要。练习时要有意识地练习脚步移动。

4.练习扣球。扣球是一项体力活,也是一项技术活。说它是体力活,是因为扣球需要力气;说它是技术活,是因为扣球也需要技巧。主攻扣球一个是要选择击球点,一个是要弹跳,一个是身体要微侧,一个是扣球时手要伸直,这样利于发力,这些都需要我们自己研究。为了防止拦网,扣球时我们还要有意识地选择斜扣。

5.团队配合很重要,虽然我们每个人的位置都是相对固定的,但球场上还是要懂得随机应变,这就是要重视团队配合。如果没配合,那么有些球直线过来,一传没法接只能主攻接的球主攻就要接起来,还有一些网前球太贴网,一传和主攻都来不及接的球,二传就要有意识地注意这种球。

6.身体素质也很关键。任何一项运动都需要一定的身体素质作为支撑,平时我们要有意识地补充水分和加强营养。打气排球时要随身携带水杯和毛巾,每打一场或两场就要及时擦汗和补充水分。

夏季养阳气 拍打背和腿

“夏养阳”之论出自于医学经典《黄帝内经》。夏季天之气下降,地之气上腾,二气相交,阳气旺盛,故夏季养生以通调阳气为要。

夏季养阳要突出“动静结合”的特点。“静”突出在对精神心境的修养,戒怒戒躁、恬淡适从,方能心静自然凉;“动”主要是指适度运动,有助于畅达经络、疏通气血,达到养生保健的目的。其中,拍打经络是一种很好的“动静结合”的养阳方法。

拍背部。背部主要分布有足太阳膀胱经和督脉。皮肤肌表为阳,足太阳膀胱经主一身之表,是阳经之首;督脉总统一身阳气,是阳脉之海。因此拍打背部穴位和经络,可以疏通全身经络,促进周身阳气的运行。阳气循环冲和,自然身强力壮。拍背部对于感冒、荨麻疹、肩背疼、神经衰弱、胃疼、腰痛、便秘等症状都有一定的缓解和治疗作用。

拍打手法:站立,全身自然放松;双手张开,一手拍打颈部及上背部,另一手拍打下背部,拍打50次,然后交换上下手,再拍打50次,每日1~2次。

拍腿部。腿部的经络包括足三阳经,即膀胱经、胆经和胃经,三者皆是阳气较为集中和通行的部位,分布在下肢的后侧和外侧。拍打这些部位具有通利小便、疏肝利胆、和胃化滞的功效,对于头痛、目眩、腹痛、胃痛、肠鸣腹胀、肋肋疼痛、失眠等症均有较好的改善作用。

拍打手法:坐在椅子上,左脚放在矮凳上,下肢放松;先拍打左腿,按照经络走行的方向,从上到下、由大腿到小腿,用双手拍打腿部的外侧和后侧,然后再换拍右腿。两腿各拍打200次,拍打的力度大小以自己觉得舒适为佳。

除了拍打背部和双腿,夏季养阳还需要从精神、饮食、起居和运动等各个方面入手:避免动怒烦躁,保持神清气爽,以护心阳;饮食不可过度贪食寒凉,以免损伤脾胃,导致呕吐、腹泻等胃肠问题;每天清晨应早起,可适当晚睡,但要避免熬夜;夏季的运动以活动筋骨、调节气息、增强体质为目的,推荐太极拳、八段锦、游泳、散步等,不宜剧烈运动。

殷江霞/整理

男人“养膝”三部曲 三个角度练习静蹲

□ 殷江霞

男人要养好膝盖得分三步:有理念、会锻炼,懂保养。

理念:膝盖别惯得太娇气

都说男儿膝下有黄金,是形容其骨气硬朗,男人的膝盖确实需要保护,但也不能把它惯得太娇气。

有些人运动时会学着电视上的样子戴上护膝,其实没有必要。如果没有受伤,最好不戴。没有适应的过程,膝盖永远不会得到锻炼。

生活中保护膝关节、预防膝关节损伤很重要。除了要注意控制运动量以外,保护膝盖,不能光靠护膝,还应靠肌肉力量来保护膝盖,因而对于运动项目的选择也就颇为讲究。

选择:游泳跑步量力而行

想保护膝盖,既不能不动,也不能动得太猛,登山、跑步、游泳、散步……该选哪个呢?

其实,在所有运动当中,最伤膝盖的就是登山。因为,上山时,膝关节负重基本上就是自身体重,而下山时,除自身体重外,膝关节还要负担下冲力量,这样的冲击会加大。髌骨、半月板、关节面摩擦加剧,很容易造成伤害。

经常跑步的人会担心跑步跑出“跑步膝”。其实,根本没有什么“跑步膝”,只要量力而行,不会给膝盖造成损伤。但最好不要使用跑步机跑步,跑步机对于膝盖的磨

损非常大。因为跑步机最大的问题在于它是定速的,只要速度稍微慢一步,就会从跑步机上掉下来。如果关节和肌肉的协调性跟不上的话,会对膝关节的半月板、软骨形成震荡损伤。那什么运动对膝关节最好呢?当然游泳!游泳需要人们在水里不停地伸展、蜷缩、转身、拨水等,在划水过程中,重复的伸缩动作可帮助提高身体的柔韧性和灵活性。

保养:三个角度练习静蹲

如果平时没有大强度的运动,但又想锻炼膝关节,那静蹲就是不错的选择。因为静蹲采用的是静止不动的锻炼方式,适合普通人,尤其是上了年纪的人。简单方便,随地可做。对那些平时运动不多但又想增加肌肉力量的人来说,无疑是个好方法。

静蹲主要可锻炼股四头肌肌肉的力量,具体练习方法是:背靠墙,双脚分开,与肩同宽,逐渐向前伸,和身体重心之间形成一定距离,大概40~50厘米。此时身体就已经呈现出下蹲的姿势,使小腿长轴与地面保持垂直。大腿和小腿间的夹角不要小于90度。一般而言,每次蹲到无法坚持为一次,中途休息1~2分钟,然后重复进行,每天重复3~6次为最佳。