

# 众志成城 打赢疫情防控阻击战

## 运动专家教你居家抗疫

本报记者 巨侃

面对疫情,不少人能做的就是宅在家里。一些朋友问:如何利用家里的条件,在家健身呢?日前,记者联系了几名专业人士。他们就如何增强心肺功能、保持身材、增强体质等作了讲解,并在家做了示范动作,教大家练习。

### 国家一级社会体育指导员李刚: 可按《抗疫家庭锻炼表》健身

为引导市民居家锻炼,增强体质,宝鸡精武体育协会在抗“疫”期间推出一份《抗“疫”家庭锻炼表》。该表分“站立拉伸训练”“体能训练”和“坐式拉伸训练”三部分,共27个动作,每个动作都有相应的训练量。为了让大家学习这些动作,国家一级社会体育指导员李刚在两小时内集中录制了27个示范动作,制作出一份视频教程,奉献给广大市民。

李刚说,在运动中要采用1:2的呼吸方法,简单说就是吸气1秒吐气2秒,如果你吸气2秒,呼气就4秒。用鼻子吸气,嘴吐气。运动结束要多做深呼吸。



扫描二维码领取锻炼视频

“我给大家介绍几个动作,可增强心肺功能。第一个动作是左右穿腋掌……”2月4日,金台武协主席郭桂荣身穿练功服,在家里做起了日常练习的几个拳术动作。

据郭桂荣介绍,这几个动作包括“左右穿腋掌”“夜行犁式”“早游船式”“阴阳手”和收式,均属于汤瓶七式拳的本势动作,简单易练,特别适合居家锻炼。其中,“左右穿腋掌”能起到扩张胸肺的作用;“夜行犁

### 金台武协主席郭桂荣: 增强心肺功能用这几招

式”仿蛇形游走;“早游船式”左摇右晃似船;“阴阳手”的要领是上面的手心向上推、下面的手心向下按,然后互换,10次为一组;最后的收式动作:握拳收于腹前,搓手心和手背,再用手心在脸上从下往上轻轻

搓按三遍结束。  
“注意每个动作都是做了左边再做右边,使肺叶张开再合上,每边10次一换,每天做两组或三组。常做这几个动作,能增强抵抗力、免疫力和心肺功能。”郭桂荣说。



郭桂荣示范“阴阳手”动作

不少女士担心居家久了不运动会胖,30岁的瑜伽教练李珍为你设计了5个难度不大的瑜伽动作,在客厅铺一张垫子做这些动作就可以啦!

“双脚打开,吸气,手臂侧平举,左脚向左90度,右脚向左45度,呼气,手臂带动身体缓缓向左侧弯,左手放于左脚外侧垫面,保持自然呼吸,慢慢将视线看向右手指尖位置……”在优美的音乐伴奏下,一袭黑色练功服的李教练缓缓做起动作。

李珍介绍说,这5个瑜伽动作包括“三角伸展式”“幻椅式”“猫式+变体”“弓式”和“蹬自行车式”。其

### 瑜伽教练李珍: 5个体式让你身体不发福

中,“三角伸展式”可促进面部血液循环,减少腰部脂肪,使身体更加轻盈。“幻椅式”要缓慢屈膝,注意膝盖不超过脚趾,再屈髋,想象自己坐在一把椅子上。此体式可增强腿部力量,消除腿部肿胀,减少脂肪,增加背部力量,延展脊柱。“猫式+变体”要抬头塌腰翘臀,眼睛看向天花板,想象自己是一只猫骄傲地摇尾巴,在低头弓背收腹时,想象自己慵懒地在晒太阳。此动作主要是为增强整个脊柱的

灵活性,缓解脊柱疲劳和僵硬感。“弓式”稍有难度,要求俯卧垫面,屈双膝脚跟靠近臀部,双手背后抓住脚踝,然后吸气,双手发力带动双腿、胸腔离开垫面到自己的极限。此体式可增加脊柱弹性,对患有腰部疾病者有缓解作用。“蹬自行车式”需仰卧垫面,想象有辆自行车,双脚交替向前蹬,练习过程中注意腰部贴紧垫面,重复练习。此体式可减少腹部脂肪,增强腿部力量。



李珍做“三角伸展式”动作

疫情当前,健身房不能去了,咋办?对此,在市区一家健身俱乐部从事私人教练工作的张国兴有应对之策:

“在家的话,保持身材要注意两点,一是饮食,二是适当运动。咱陕西人比较喜欢吃面食,而面食的碳水化合物含量又高,易导致身体发胖。所以我们要控制碳水化合物的摄入,适当多吃一些蛋白质含量或纤维素含量较高的食物;在家运动的话,做一些开合跳、高抬腿、跳绳等容易上手的动作。”

### 私人健身教练张国兴: 快来跟我做9个动作

张教练做了9个动作,让健友们在家里学练,以增肌减脂。他把大瓶子装满水当哑铃,做起了“二头弯举”动作。他边做边说动作要领:“保持腰背挺直,挺胸,然后将你的大臂内侧贴于你的大腿内侧,吐气,肱二头肌发力,带动你的小臂做肘关节屈的动作,吸气还原,依此重复。这个动作主要训

练我们的肱二头肌……”连做了5个动作。其间,摆在客厅的茶几,也被当作很好的支撑物来使用。从第7个动作“下斜宽距俯卧撑”开始,一把椅子被当作支撑物使用,先后用来支撑双脚和双手,进行胸大肌训练。至第9个动作“负重深蹲”时,张教练干脆举起椅子做起了深蹲……



张国兴做“下斜宽距俯卧撑”动作

(看相关教学视频请关注宝鸡日报“掌上宝鸡”APP 宅在家干什么互动话题征集专题)

## 宅在家里健身 市民各有妙招

张晓燕 王星

式、杨式太极拳六段,中国武术段位制一级考评员。她在市区南关路社区太极拳辅导站做站长,带领着一帮喜欢太极拳和太极扇的市民强身健体。

她从1996年开始学习太极拳,多年来坚持勤学苦练,冬练三九、夏练三伏,积极参加协会、社区的各种活动,坚持义务到社区、学校、农村传拳。她擅长的舞扇已经带出了不少“徒弟”。春节在家,她每天都抽空练习太极拳和太极扇,她说健康的身体最重要!

### 锻炼提高肺功能

李素红现担任陕西省健身气功协会副主席,是国家级健身气功体育指导员、国家一级健身气功裁判员,曾代表陕西省参加全国首届老年人体育大赛并荣获健身气功集体项目五禽戏银牌和易筋经铜牌。她说,在家也可以练八段锦,八段锦的呼吸方法是根据动作的开、合、提、落、屈、伸、升、降、旋、收等原理配上各种合理的呼吸,常练可增强肺功能。

### 舒缓身心解烦闷

李宏伟是国家二级裁判,多次参加全国性太极拳比赛,获个人金牌14枚。他的妻子李仿英也是一个太极拳迷,和他一起习练了多年,她也是国家二级裁判。李宏伟说,在家练太极,可解烦闷。练时足下要生根,身体中正,不能东倒西歪,

前俯后仰,一定要站立练拳,松腰胯,两脚站立有入地感。平时多练单、双脚站桩,练拳时,时刻牢记“其根在脚,发于腿,主宰于腰,形于手指”。

### 坚持锻炼是关键

今年26岁的汶璐,一直从事健身教练工作,她具备国家专业体能教练、运动损伤及纠正性训练资质认证。春节在家,汶璐也在健身。汶璐说,在家自己练习减肥减脂的过程中,大家容易犯一些小错误,比如总是想着减肚子,而拼命地去做腹部训练,结果效果并不理想。腹部训练只是针对腹部塑形的运动,虽然会消耗一定的热量,但相对于减脂的需求来讲还是太少了。想减肥,饮食控制是前提。另外,要长期坚持适量训练,这是关键。



扫描二维码,参与本报宅在家干什么互动话题征集活动。



李素红

李宏伟

有一个健康、免疫力强的身体,是抗击疫情最好的“本钱”。宅在家里的时候,如何进行健身活动?热爱锻炼的市民各有妙招。本报从1月30日开始,请了几位热衷健身锻炼的市民,每天上午10点、下午4点为大家教一些简单易学的在家健身的方法,请您扫描文章旁边的二维码,进入本报“掌上宝鸡”APP宅在家干什么互动话题征集专题,跟着他们一起锻炼——

### 瑜伽秀出真自我

金台区住建局的张艳红说,在家健身很容易,只要在客厅或者宽敞一点的卧室铺一张瑜伽垫或者地毯,就可以练习一些基础性动作,易学易会,效果明显。瑜伽滚背式练习的好处在于按摩、放松整个背部,释放紧张情绪,同时还能刺激背部穴位,疏通经络,缓解久坐不动给脊柱造成的压力;按摩腹部,促进消化,缓解便秘,特别适合宅在家的人练。

### 宅家不忘练太极

今年65岁的白惠霞是中国武术

陈式、杨式太极拳双七段,国家级社会体育指导员和宝鸡市太极文化研究会会长。春节宅在家,她也没有忘记练习太极拳。白惠霞说,练习太极拳的过程中要结合传统导引、吐纳的方法,注重练身、练气、练意三者之间的紧密协调。练习的最佳时间应该是早上,这时空气非常好。

### 快速燃脂健身忙

宁刚是宝鸡“超人”健美队的主心骨,从2010年开始,他连续三年夺得省健美比赛男子65公斤级冠军,曾获2012年省健美比赛男子全场冠军。为了训练出饱满的肌肉和完美的身材,他坚持健美运动14年,从当年的“小胖子”变成了今天的健美冠军。在运动中实现自我超越之后,宁刚立志带动更多宝鸡人加入健美的队伍。春节宅在家,宁刚通过“掌上宝鸡”APP为读者朋友教了几个简单易学的健身方法,让大家一起在家锻炼。

### 舞出生活新滋味

64岁的黄翠香是中国武术陈



张艳红



黄翠香