

TOP 养生 | 健美时尚圈



“僵尸舞”你跳了吗？新华社 王頌 图

伴随着悠扬的音乐,数十人排着队伍,边走边双臂上举,然后双臂左转一圈,右转一圈……以上画面是记者在绿城广场上看到的一幕,他们所跳的舞正是目前风靡全国的“僵尸舞”,这个舞蹈是由黑龙江省佳木斯市一位退休干部发明,融合了体育、舞蹈、健美操等多种运动形式,名字听起来虽然很吓人,但它确是老少皆宜的快乐健身操,简单好练:两臂前伸,左脚点地一下,右脚点地一下,双脚向前蹦一下,向后蹦一下,再连续向前蹦三下,如此反复。专家指出,“僵尸舞”可以活动颈、肩、臂、胸、腰、腹、腿、髋等多个部位,让关节、肌肉有效地运动起来,有助于治疗肩周炎、腰间盘突出等病。郑州晚报记者 蒋晓蕾

广场风靡“僵尸舞”

专家称:有助于让关节、肌肉有效运动,但老人跳别超过一小时

跳跳“僵尸舞”,颈不再“僵”

每天傍晚,家住西郊的张老伯一吃过晚饭就来到附近的绿城广场,和邻居一起走起来、扭起来。他们跳的就是俗称“僵尸舞”的“快乐舞步健身操”。

“人多的时候这块空地都装不下。”张老伯说,以前也有不少跳舞的经历,但总是很难坚持下来。而“僵尸舞”爱好者却很少有掉队的。大家在一起活动,可以互相监督,相互促进。“这是一种有氧运动,长期坚持,可以提高心肺功能,促进血液循环,以前我的左手有肩周炎,跳操时可以活动手臂,跳到现在我的手臂好多了。”

在舞蹈队中,记者还看到了年轻人的身影,他们有的是跟着爸妈一起来跳舞,有的则是自觉加入健身的行列。30岁左右的小宋,每天下班也会来这里跳舞,她告诉记者:“天天坐在办公室里,颈椎、腰椎都疼得不行,下班之后出来和大爷大妈们一起健健身,对身体很有好处。”

虽然“僵尸舞”简单易学,但是有些初学者由于不了解其特点和规律,盲目锻炼,也容易走入误区。以下几点尤其需要注意:

跳“僵尸舞”要选双好鞋

“很多白领下班吃完饭后,由于时间紧迫,穿着皮鞋甚至高跟鞋就投入了舞蹈,这样长时间下去,容易导致骨盆前倾,腰部后仰,腰背肌就会发生劳损。进一步发展,就会影响颈椎,导致脖子、肩膀等处血液循环不畅,出现疼痛、酸麻症

状。”武警河南总队医院骨科主任于振声建议,跳舞还是选择一双旅游鞋,旅游鞋的鞋底前部柔软,有较好灵活性和弯屈性,鞋舌可以保护脚背及伸肌腱,鞋后部稍高起的衬舌可防肌腱炎。

老人“僵尸舞”不能跳太久

很多老人觉得“僵尸舞”动作简单,运动量小,多跳一会儿才有效果,因此跟着舞群从头跳到尾,一些老人在跳舞时会出现心跳、血流加快,呼吸加深等情况,这样会促使身体释放大量激素来分解蛋白,补充过度运动的能量需要,加快器官衰老。若超出心脏负荷能力,还会造成心脏功能衰退,反而有害身体健康。

于振声为此建议,老人锻炼时间以不超过60分钟为宜,这60分钟要合理分配:跳之前要先做5~10分钟简单的拉伸肌肉和韧带的热身运动;最多跳40分钟,强度以脉搏120~140次/分或轻度出汗为准;跳完后原地歇10分钟左右,可做些动作缓慢、放松的整理运动,不要直接回家,否则会影响大脑氧的补充和静脉血回流,使血压降低。此外,一些大幅度的扭颈、转腰、转髋等动作,年龄大的老人要尽量避免。

由于僵尸舞一般都放较大的音响,噪音比较严重,对一些心脑血管疾病的人来说,容易引起血压升高。长期在这种环境下不利于心情平静。再加上最近气温升高,应注意降温与合理饮食规律。在跳“僵尸舞”之前应该补足水分,必须测量一下血压是否正常,如果不正常应尽快吃药或休息。

专家支招

运动中适度饮水 不要等口渴才喝

训练中出汗会损耗体液,引起疲劳,影响运动效果。所以在跳操前1~2小时和运动中都要喝一些白开水,在训练后也要有计划地喝些液体,不要到口渴才喝。此外,夏天跳操,白天要选择避开10点~16点阳光直射的时段。时间允许的话,可以每天早晚各做一次,每次在1~2小时以内为宜。

在运动强度上,动作开始阶段由于人体从安静状态进入运动状态,动作幅度可由小到大,运动时间可以做一些调整,动作不宜过猛过快,要循序渐进,待身体适应一段时间再逐渐加大练习时间和幅度。动作要尽量标准,这样才能达到做操的目的。26℃以下的温度做操时身体微微出汗为宜。

马上拆招



第一节 上肢运动

两臂平行上举,与地面垂直,两掌心相对。

功能:对颈椎病、肩周炎、心肺疾病有一定的调节、预防作用。

第二节 肩部运动

平曲双臂,抬脚同时耸肩,落脚同时沉肩。

功能:对肩周炎、心肺疾病有调节、预防作用,对肩周炎作用尤为明显。

第三节 体侧运动

双臂前平举,掌心相对,上体中正,眼平视。以腰为轴,上体向两侧一步一摆动。

功能:对胆囊炎、肠胃疾病有预防、调节作用。同时,对减肥有较明显的效果。

第四节 腰腹运动

做前曲臂后摆臂,即一前曲臂、一后摆臂。

功能:对腰间盘突出、腰肌劳损和肠胃疾病有缓解作用。

第五节 肩腕运动

双臂体前横曲肘平端与肩同高,双手握拳,拳面相对,拳心向下,两小臂及双拳在一条直线上。

功能:对前列腺和盆腔炎有缓解作用。

第六节 伸展运动

做伸展下摆,从自然站立状态开始,轻盈舒展,利落大方,节奏感强。

功能:对肩周炎、颈椎病、心肺疾病有调解和预防作用。

第七节 整理运动

双手掐腰,虎口向上。侧摆髋时重心向一条腿转移。节奏要均匀。

功能:对心脏病、关节炎、糖尿病有缓解作用。