

您已经阅读了30分钟,请休息5分钟。

# 羽毛球健身最怕七种坏习惯

□ 记者 江锐

秋季温度适宜,不冷不热,是非常适合羽毛球运动的季节。

羽毛球运动一直深受大众的喜欢,因为信手拈来,简单易学,只需要两个熟悉的人热爱打球即可。那么,初学者怎么才能打好羽毛球呢?打羽毛球时又要改掉哪些坏习惯?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。



## 耐力和爆发力都重要

陈炜介绍,羽毛球对于运动的场地没有特殊的要求,对设备的要求也比较简单,比较需要注意的就是天气原因。

对初学羽毛球的人来说,练不练身体好像影响不大,但随着打球时间的增长,尤其是每天或是隔天打一次球,就必须对身体训练予以高度重视,否则一是影响水平的进步,二是容易出现伤病。

羽毛球既需要足够的耐力,也需要良好的爆发力。专业选手在基础力量训练时,通常采用推杠铃、哑铃,负重深蹲以及跳绳、挥网球拍等方式锻炼肩、肘、手腕、膝关节、腿等部位的力量,这些部位是长期从事羽毛球运动的人最易出现伤病的地方。至于专项素质训练,主要包括步法和多球训练,为了加大运动量,在练习步法时往往会穿上沙衣,绑上沙带。

对业余选手而言,没有器械也可以

进行身体训练,如加强肩部力量,可采用俯卧撑,锻炼踝关节,可采用原地来回踮脚尖的方法,锻炼腰腹肌可采用仰卧起坐,练腕力可以采用挥动矿泉水瓶的办法。

对业余选手来说,每周至少要抽出一到两次固定时间进行身体训练,每次训练30到40分钟。训练过程中,可以根据自己的弱点有选择地练,如小臂大臂力量差,就练腕力,可以通过小臂挥网球拍、回力球拍甚至矿泉水瓶来训练。大臂力量差练肩,练肩部力量的最好办法是练双杠,采用双手撑杠起的方式。此外,训练时尤其要注意多拉韧带。

跳绳尤其是双摇跳是最符合羽毛球项目特点的身体训练方式,因为跳绳是全身的运动,既可以练腕力又可练挥臂的速率,更能增强身体的协调性。

## 有些坏习惯需要注意

陈炜也指出,打羽毛球过程中,最怕有一些坏习惯。

**1. 等球站姿** 当球在对方场地时,在等待对方回球的时候,不少人双脚都是左右平行站的。但是因为前后站时,人更容易起动,起动的时间也短了,最明显的接网前球成功率就高了些,“疗效显著”。

**2. 看球** 球打出后,总不自觉地眼睛目送球到对方场地。但其实球出去后,并不必目送球很远,做该做的事情,比如把送行的时间花一点点到站位更重要,多花这点时间跑位会跑得更合理,不过也不能完全不看球。

**3. 站位** 球打出后,习惯看着球飞向对方场地,等着球再次回到自己场地,人却呆着不动。球出去后,人应该马上就归位,归到场地中央附近的位置,而不是站在击球的位置不动。

**4. 击球点** 击球点高比击球点低好处要大得很,呵呵,可能每位都有体会,但每次都能击中个人的最高点却非常难,因为

习惯很难改变,但的确非常有效。

**5. 网前扑球** 网前扑球很容易出界下网。如果一个球可以扑的话,一般是质量并不好的回球,此时对方很容易紧张,而攻击方也常常充满信心和下力气地去扑啊,可由于时间短,很难把手腕角度调整好,球也就反而容易出界和下网。如果花的力气小一点,别让球出界或下网的话,其实大多数情况下攻击力已经足够得分了。

**6. 双打网前握拍** 双打时,网前封网的人可能有这个习惯:拍子是放下的而不是举起来的。一般情况下,如果在网前能击中球的话,大多是由上而下的,所以,拍子一般都是由上而下的击球,如果球拍由下而上击球,势必耗费一点点时间,这个时间非常宝贵。所以双打网前的人应该保持举拍姿势,而不是垂下拍子等球。

**7. 双打时非击球者的跑动** 双打时,如果伙伴在回球,另一方常常站在那里看着,这是有些人的习惯,事实上,空闲者应该跑到合理的位置去。

## 早起一个动作可通便

生活中,不少人深受便秘困扰。此时,可以每天在晨练中花上几分钟时间转转腰,就能起到改善便秘的作用。

两足分立略比肩宽,两膝微屈,上身保持正直,两手叉腰,目视前方,肩膀放松,呼吸自然,然后开始“转腰”。做的时候注意以小腹部的转动为主,以肚脐为轴心,按顺时针和逆时针方向平转。转腰时动作宜和缓、连贯。

由于腹部对应的是小肠、大肠等器官,因此转腰可以促进肠道的蠕动,帮助消化吸收,进而起到改善便秘的作用。另外,“腰为肾之府”,因此转腰还可以起到补肾的作用。

但在锻炼的时候要注意,初练时运动次数不要过多,每天早晨正反方向各转十圈左右即可。然后结合自己的身体情况,慢慢增加转动圈数。圈数可增至200~300圈,时间为15分钟左右。

殷江霞/整理

## 秋季游泳要“前跑后捂”

□ 殷江霞/整理

立秋后,秋老虎继续发威,游泳是个解暑健身的好办法,只是在游泳时有个“前跑后捂”,您别忘记啦!



### 成人:游泳前跑跑防抽筋

运动专家解释,温度变化易引发血管收缩,游泳前适应水温很重要。对成人来说,不管身体素质如何,不管水温高或低,游泳前都要沿泳池来回走几圈,做做伸展运动,这个过程要做足10分钟,否则很容易出现抽筋情况。

在热身后,千万不要一下子就投入水池,一定要坐在泳池旁边,慢慢将水往身上擦一擦,让身体慢慢适应水温,这样10分钟后再进行游泳锻炼。

游泳时,应保证身体状态良好,疲惫状态下来运动只会让身体变差,加班很晚、身体不适如感冒等,最好先不要游泳,休息好了再来运动。同时也要注意,大强度的体育锻炼一旦超过心脏负荷,会导致心脏供血不佳,严重的会诱发猝死。

### 儿童:游泳后捂捂防感冒

从小就学游泳,对孩子肺活量、冷热交替的适应程度、抵抗力、心肌功能都有好处,但8岁以下的孩子要注意感冒问题。人体正常体温在36°C~37°C,而游泳池水温一般在27°C以下。长时间浸泡在冷水里,血液循环不好,会出现口干舌发干、青紫,抵抗力下降的情况。儿科专家提醒,一般6岁孩子的肺和支气管还没发育完全,尤其要小心。

此外,人体头部皮肤的毛细血管最丰富,血液循环也最旺盛,所以头部的散热能力较强。起水后,由于身体和头发都比较湿,容易造成短时间内头部和身体热量的散失,因此会有寒冷的感觉。

专家建议,孩子游泳最好不要超过45分钟。起水和淋浴后,要及时擦干头发和全身,休息时要身披浴巾或穿上浴衣。淋浴后要及时穿好衣服,等身体的汗消退后再到室外,以防体温快速降低。