



家用健身器材，
你用对了吗？⑩

俯卧撑板



俯卧撑板是一种用于做俯卧撑的运动工具。通过加大动作的难度，加深对胸部肌肉的刺激，达到事半功倍的锻炼效果。

相比传统的徒手把俯卧撑，俯卧撑板有以下优势：第一，俯卧撑板上的泡棉手柄具有防滑吸汗的作用；第二，由于俯卧撑板把运动者身体抬高，在下降的时候身体就能降得更低，锻炼幅度加大，使胸部、肩膀和上背部等处的肌肉得到更充分的拉伸和更强的刺激。第三，传统俯卧撑是用手掌撑的（作用力集中于肘关节），而俯卧撑板采取的是抓的方式进行锻炼（作用力集中于手腕），相比较后者能起到锻炼腕力的作用，还可以保护手部关节不受损伤。

俯卧撑属于一种比较全面的锻炼方式，主要锻炼肱三头肌、腹肌、背肌、胸大肌等肌肉群，经常做俯卧撑可以扩展肩部、增强大臂、小腹、胸部肌肉，使体型更加匀称挺拔。完成一个俯卧撑需要运用到手臂、胸部、肩部、腹部、臀部、腿部等部位的肌肉群相互紧密配合。

俯卧撑对人的身体有很多益处，第一，俯卧撑可以发展人的上肢力量和腹肌力量，提高人体静力和动力力量素质。经常全面锻炼可以调节人的心理，让人精力充沛，锻炼意志，对身心发展都有好处。第二，常做俯卧撑，有益于坚实骨骼，灵活关节，牢

固韧带，增强肌肉力量和弹性，增大肺活量，促进生长发育，提高运动能力。第三，俯卧撑几乎可以检测到身体的每一个部位，凭着自己的力量支撑自己的重量，能够最快捷、最准确地反映神经和肌肉的功能。俯卧撑可以强化身体的主要肌肉，给身体提供向前伸展的力量和肌肉记忆，防止摔倒。第四，坚持有规律的锻炼可以使肌肉纤维变粗，从而让剩余的肌肉更加有力，减少人体生理老化。因此，俯卧撑运动是一项可以防止衰老的运动。

俯卧撑运动有很多的姿势，常见的有标准俯卧撑、窄距俯卧撑、宽距俯卧撑等，而这些训练方式的区别在于两臂之间的距离以及手的位置。俯卧撑训练板通过手柄的调节和设置，科学控制两臂之间的距离，使运动时不同部位的肌肉得到强化。

掌握科学的训练方法至关重要，一般的俯卧撑板有三种轨迹。橙色轨迹适用于标准式俯卧撑，标准式俯卧撑是最基础的类型，具体动作为：以双手的手掌作为支撑点，两臂俯撑，双臂张开至与肩同宽，腰椎保持自然伸直姿势，双手位置与头顶平行，身体各部位同时撑起，两个肘部向身体外侧弯曲，降低身体，后撑起身体。在升降过程中，需保持背部挺直，此方式主要锻炼的是胸大肌、上臂的肱三头肌以及腹部肌肉。灰色轨迹适用

于窄距俯卧撑的训练，它是在标准式俯卧撑的基础上稍作修改，姿势大体与标准式相同，只不过双手间距变窄，两手摆放小于肩宽，置于胸前。这样会更需要臂力的支持，能有效锻炼到肱三头肌，胸大肌也能得到充分的锻炼。绿色轨迹适用于宽距式俯卧撑，它也是在标准式俯卧撑的基础上进行变换，主要区别在双手位置的摆放上。两手摆放宽于肩宽（大约1.5倍肩宽），该姿势对胸大肌外侧有很好的锻炼作用。一般建议使用俯卧撑板每周锻炼2~3次，每次20~30分钟为最佳，也可根据自己的身体情况适量加减。

使用俯卧撑板训练时，我们要注意检查器材是否安全牢固，防滑底垫有无脱落。在运动前要进行热身运动，防止肌肉拉伤。运动后要及时进行拉伸运动，促进肌肉乳酸代谢。有高血压等疾病的患者，要注意监测血压，控制运动强度。

长沙市第一医院康复治疗中心/
康复医学科 副主任医师 肖乐
通讯员 杨玲 万凡

滑雪，先学摔再学滑

2022年冬奥会临近，人们对于冰雪运动更是多了一份期待与热爱。现代冰雪运动是一项兼具娱乐性、危险性和技术性的运动。常见的冰雪运动主要有滑冰和滑雪两种。对于滑雪爱好者，尤其是初学者来说，不能“有勇无谋”，一定要牢记五个关键点以保证安全。

认识滑雪的危险性 初学者在不具备任何基础滑雪技术的前提下“勇往直前”，不仅得不到技术提升，同时还会威胁到周围滑雪者的人身安全。

配备头盔和护具 一个有质量保证的头盔和全套护具是任何从事冰雪运动爱好者的必要装备。因为在运动中，很难预判自己会以什么样的姿势摔倒，而头盔和护具就是身体的保护盾，在关键时刻给予身体最大的保护，甚至救命。

找专业教练 冰雪运动较复杂，入门时最好找专业教练进行技术动作指导，并不断强化。熟知安全常识，尤其要先学会摔跤，如要顺势侧向滑倒而不是向正后方，双手摆放于两侧，不要被臀部压到。

先在初级道练习 作为初学者可以先去室内滑雪场，即便去室外也要先去小型滑雪场的初级道。达到基础动作熟练、能控制好速度、掌握平衡的基本要求后，再循序渐进，换中级道、高级道或去大型雪场。

运动前热身 滑雪前，做些拉伸运动，如活动膝关节、踝关节，充分热身；最好在决定去滑雪的前一段时间进行体能训练，提高身体素质。

对于想快速入门的冰雪运动爱好者，在此推荐两个小技巧：1.把握身体平衡：通过训练腿部力量及腰腹力量把握身体平衡，如单腿站立、仰卧起坐、俯卧撑、平板支撑、蹲起运动、空中蹬车、举腿卷腹等动作；2.控制滑行速度：穿轮滑鞋在平地训练，既能控制滑行速度，又能增加体验感。最后，做好“把控平衡、控制速度”入门会更快，但想在冰雪场上游刃有余，还需长期坚持练习。

北京体育大学奥林匹克
教研室教授 邱招义
(石筱璇 整理)

适合大众的 几种冬季运动项目

冬季气温较低，很多人开始发懒，抛弃运动。实际上，冬季运动给身体带来的益处非常多，可以加快血液循环、增加肺活量、加强人体耐寒能力和机体抵抗力。适于大众的冬季运动项目还是不少的，如滑冰、滑雪、冬泳、跑步等。

滑冰、滑雪 滑冰、滑雪需要全身协调配合，不仅能提高身体平衡能力，还能加强下肢力量。此外，冰雪运动还有冰壶、冰球、雪橇等项目，适量运动也能加强身体灵活性和力量。

冬泳 指冬季在室外江、河、湖、海、水库等水域，自然水温下的游泳。冬泳有助于人体血液循环和新陈代谢，能有效增强心血管的功能。冬泳有益于皮肤健康，坚持冬泳的人皮肤红润有光泽，富有弹性。

跑步 跑步作为一项有效的有氧运动，可以显著提高心肺功能，能有效减脂、强健骨骼、磨练意志、提高体能。冬季跑步运动，建议速度稍缓，不建议在空气质量差、清晨或过于寒冷的天气下长时间进行。

由于冬季室外气温较低，户外运动一定要做好防寒、防护措施。运动前要充分热身，运动后及时增添衣物，防止冻伤。要根据个人体质特征选择适宜和适度的运动，滑冰、滑雪、冬泳等项目的初学者需要在专业人员的指导下进行。

山东武城 王海军

8种方法，让运动高效又有趣

对于经常锻炼的人群来说，运动的多样性显得十分重要，不同的运动形式可以让你的身心得到全方位的锻炼。以下8种方法，可以使运动更多元、高效又有趣。

和朋友一起运动 寻找一个志同道合的运动伙伴可以使运动更有趣也更有规律。当自己没有动力去运动时，同行的伙伴会让你重新燃起兴趣。

专注于“身体活动”而非“锻炼” 将运动重新定义为“体育活动”可以提醒人们，运动不一定要严格控制或以健身房为基础才能有效。如果你喜欢跳舞或园艺，请将它们融入日常生活中，以增加运动的多样性和乐趣。

尝试新课程 如果经常参加舞蹈课程，换一下瑜伽或普拉提课程可能会提供一种新的健身元素。如果经常一个人锻炼，加入课程训练中可能会打破沉闷。

让运动充满“游戏化” 不妨在运动中加入一些“游戏”的成分，比如和朋友通过掷骰子或翻转卡片来确定锻炼形式和重复次数，可以提高运动的积

极性。

利用运动APP 运动APP上有许多不同类型的课程，可以自由选择，增加运动的多样性。接受APP提供的“30天瑜伽挑战”并且跟踪自己的运动进度和表现，有助于提高运动的动力和持久性。

报名参加活动 当你报名参加一项活动时，运动就会变得更持久。比如你报名参加六个月后举办的半程马拉松比赛，就会按照计划严格训练。

改变运动的重心 也许你每天在跑步机上运动30分钟是为了增强心肺耐力。不过，也可以通过增加间隔时间来改变运动重心，专注于运动强度而不是持续时间。如果你经常进行力量训练，也可以改变运动的节奏，缩短运动之间的休息时间或者减少组数、增加重复次数，用新的方式运动带来新的改变。

开展户外运动 到户外运动可以亲近自然、缓解压力，与在室内进行相同运动有不一样的效果。

石纤 编译自《美国新闻与世界报道》