

连贯拉伸 14式助力高效热身

■周生军 张锦贤

军体讲堂

训前热身是提升军体训练质效、预防训练伤病的重要一环,但从部队实际看,常因缺乏专业指导、训练时间有限等原因,热身效果往往不好。陆军特种作战学院军事体育训练专家以身体功能训练为基础,融合八段锦、武术、瑜伽等技术动作,推荐一套连贯拉伸的热身动作,共14式,每式3至5秒钟,重复几遍后在短时间内即可达到相对全面、高效的热身目的。

下文部分动作是以左侧为例,一侧完成后对侧重复即可。需要说明的是,本套热身动作,主要针对一般性热身,可单独使用,也可根据需要结合其他热身动作综合使用。

第一式:过头伸臂。两脚与肩同宽,两手在腹前十指相扣,掌心向上,两臂屈肘向上抬起,经下颌时手掌外翻,两臂在头顶伸直,掌心向上,眼随手动。

第二式:立位体前屈。上体前倾,

手掌内翻,两手按下按至最大位,两腿保持伸直,掌心向下,眼随手动。

第三式:抱膝上提。上半身抬起,两腿屈膝半蹲,两手十指相扣抱于左膝下方,接着蹬直右腿,同时两手合力将左腿屈膝上提至最大位,上半身保持正直。

第四式:燕式平衡。两手握拳,大拇指指朝上,两臂向两侧张开成侧平举,同时上半身前倾,目视前方,左腿伸直并向后上方缓慢抬起至整个身体成一水平面,右腿支撑可微屈膝,腰背部保持正直。

第五式:摇篮抱腿。上半身抬起,左腿外旋同时屈膝抬起,右腿屈膝半蹲,同时左手抱于左膝下方,右手抓住左踝前上方,接着蹬直右腿,两手合力将左腿向上方抬起至最大位,上半身保持正直。

第六式:弓步压腿。左脚向前迈出一大步成左弓步,左腿大腿与地面平行,右腿膝盖下降至距离地面3-5厘米,同时两手叉腰,上半身保持正直。

第七式:弓步压肘。上半身前倾,

右臂伸直置于左脚的右侧,手掌撑地,五指朝前;同时,左臂屈肘下放至左肘触及左脚内侧地面,左手握拳,拳心向内,目视前方。

第八式:弓步转体。左手变掌,置于左小腿外侧,掌心朝右,接着上半身左转,左臂伸直上举至最大位,右手撑地保持不动,眼随手动。

第九式:扶地蹬腿。左臂放下置于左脚左侧,左手撑地,五指朝前,接着左脚(勾脚尖)蹬地使左腿伸直,同时臀部上抬,右腿伸直,脚跟尽量贴地。

第十式:俯卧撑。左脚向后撤步至俯撑姿势,两臂屈肘,降低身体直至肩部与肘部成一水平线,而后还原成支撑动作。(女生可不做俯卧撑,成俯撑姿势即可)

第十一式:扶地挺身。两小腿置于地面,脚背贴地,两臂伸直撑地,五指朝前,同时挺身抬头向上看,肩膀前侧向两侧伸展,大腿离地。

第十二式:推撑抬臂。两脚掌踩地,两手向后推撑,肩部后移,使背部和手臂成一直线,下巴微收,目视脚背,同时腹部内收臀部上抬至最大位,

两腿伸直,脚跟尽量压地。

第十三式:爬虫拉伸。两脚屈膝向前小步挪动,至接近两手,臀部上拔,身体成倒V字形。

第十四式:过头深蹲。两腿屈膝下蹲至大腿与地面平行,上半身缓慢抬起使腰部保持挺直,两臂伸直上举,掌心朝前,稍停顿还原成直立姿势。

(作者系陆军特种作战学院军事体育教研室讲师、副教授)



扫描二维码,观看示范视频

体温的升高而变得更加敏锐,让大脑可以更好地进行肢体控制。科学合理的热身,可以提高肌肉力量、肌肉耐力以及肌肉爆发力,也会增加关节的活动范围,使接下来训练中的动作更敏捷、更灵活,从而提高运动表现和训练效果。有研究表明,热身之后再训练,训练状态会更好一些,进行高效训练的时间也可以更长。

再次,可以缓解运动疲劳。热身可以改善身体代谢过程,血液流速和流量会随体温上升而增加,一方面激活能量供给器官,也就是心肺系统;另一方面可以加速肌肉中的代谢物排出,延长有效运动时间,还可以让人在运动后不至于过于疲劳。反之,不进行热身就训练的话,会因为乳酸的突然堆积而更容易导致疲劳。

最后,可以调整运动心理。运动前的热身活动可以让训练者的心理状态迅速调整到体能训练的情景中来,打通各运动神经中枢间的联系,使大脑皮层处于兴奋状态,以保证在接下来的正式训练中快速进入状态。

热身,是军体训练前必不可少的环节。众所周知,身体的器官尤其是内脏器官有很强的“生理惰性”,热身能解除身体的“休眠状态”,唤醒它们的机能,为接下来的军体训练做好准备的。希望各位战友千万不要再忽视热身,正确、合理的热身活动可以让训练效果事半功倍。

养成热身好习惯

■张哲

体谈

为什么要热身?

热身是指在运动前,用短时间、低强度的有氧运动,将运动时需要使用的肌肉群先行活动一番,使自己的身体渐入佳境,体温慢慢升高,心率提高,呼吸由匀速慢慢变快。同时,也使血液循环加速,让氧气和养料可以快速输送到心脏和肌肉,为即将开始的运动做好准备,以减少运动损伤的发生。

尽管训练前热身的观念已被大多数官兵所接受,但依然有很多时候难以落到实处。有不少战友日常训练为了节省时间,经常不热身就直接进入到高强度的训练中。在这种情况下,由于心血管系统、神经系统和心肺功能都还没有进入到运动状态,身体温度比较低,肌肉的柔韧性也不好,很容易造成肌肉拉伤,有时还会引发其他更严重的伤病。

热身的目的,在于让冷却的身体活跃起来,来提高身体各个关节的灵活性。热身的目的,一般在5至10分钟为宜。天冷时,热身时间可稍长,并多穿些衣服。

热身又分为一般性热身和专项热身等。一般性热身的方式有许多种,强度较低,运动时间也不长。例如跳绳、徒手操、快走、慢跑等,一般时间为五分钟左右,身体微微出汗即可,冬冬时间可以适当延长。

专项热身,是指在一般性热身,军体教员需要根据当天的训练内容安排专门性热身,例如短跑训练可用高抬腿、小步跑、后蹬腿等方式进行热身。它主要能让身体参训肌群活跃起来,也让神经系统更兴奋,从而进入运动状态。

热身活动是否达到强度?一个重要标志,就是身体开始微微出汗。值

得一提的是,我们战友在日常训练时经常会遇到“我们先慢跑3公里热身”,其实这已经超出热身的范畴,属于训练了。

热身活动,有什么好处呢?

首先,可以降低受伤风险。日常状态下的肌肉会比较紧绷,经过热身运动后,肌肉血流量增加,可以减少血管壁阻力,降低肌肉黏滞性,增加肌肉收缩时的速度和力量。同时,也能提高身体关节的活动范围,让肌腱、韧带变得柔软,关节囊合理地松弛。另外,战友们在热身时需要重点“激活”肌肉力量相对薄弱的身体部位,通过一些持续发力的拉伸动作,让原本不易用到的肌肉被迫参与到热身运动中,为后续训练打好前奏。这些都能大大降低在接下来高强度训练中受伤的概率。

其次,可以提高运动表现。通过热身可以调动身体更多的肌肉,改善肌肉的协调能力,神经系统也会随着

乒乓有道

■雷铁飞

我与体育

我从从小就与乒乓球结缘。当年,黑板擦、干木板甚至厚纸片,都是我打球用的工具。后来,虽然我对乒乓球一直保持热爱,但因为各种原因,打球的时间并不多。

前些年,由于受到颈椎病的折磨,我开始有意识地参加锻炼,并在乒乓球上下了点功夫。为提高技术,我不再打“野”球,而是拜师一位业余教练,接受专业训练近5年,乒乓球技术也从一名“业余小白”变得有模有样。在此期间,我曾参加过不少比赛,赢得过一些荣誉,如代表武警宁夏总队参加自治区政法系统运动会团体第一名,获得总队球类运动会团体第一、个人第六名等成绩。这些都让我对乒乓球更加热爱,也将打球变成了业余生活的重要内容。

球场上,左推右攻、短搓长拉,一场比赛下来,烦恼一扫而光,唯觉乒乓快乐无穷。我爱乒乓,如得知音老友,如切如磋,如琢如磨;如听长者教诲,循循善诱,娓娓道来,从中悟出许多道理,越发感到乒乓球里有大气象、大智慧、大胸怀。

乒乓球里有大气象。我国乒乓球史可谓气象万千。自世界冠军容国团首开山之功,便屡屡问鼎,包揽冠军。乒乓球队里蕴藏着前人睿智与时代精髓。这

些年,我学球亦学人,悟球也悟道,习有字之书、悟无字之理,更觉众多高手如天字天书,须细细品读、反复琢磨。学之悟之,深感打球如做人,学问深不可测,唯有老老实实、扎扎实实、踏踏实实,不断打牢基础、厚实底蕴,积蓄内力,饱经打磨,才会逐步迎来大气象。

乒乓球里有大智慧。乒乓球技术中,其实蕴含了不少中华武学智慧。比如:“眼中有球”,眼随球动,球到眼到,球在眼中;“脚下有根”,球动人动,球到人到,脚比球快;“心中有球”,脑先于脚,脚先于手,意在球先;“无我无球”,宠辱不惊,物我两忘,人球合一。此九重境界,让我流连每一个震撼场面、深思每一条人生哲理、体悟每一种深刻思想,平添几分逻辑思维、处事智慧、人生豁达。

乒乓球里有大胸怀。观乒乓球比赛,如观剑客过招,狭路相逢勇者胜;“六脉神剑”马琳,千变万化,防不胜防;“独孤九剑”马龙,内外兼修,细腻无比;“玄铁剑”王励勤,重剑无锋,化繁为简;“太极剑”萨姆索诺夫,以柔克刚,绵里藏针。乒坛高手,皆头脑灵活,视野开阔。他们的技战术运用出神入化,不似积木堆砌,总能绝处逢生、化险为夷。

细细品味那些经典对决,让我深深体味到,球场上有输有赢,胜败乃兵家常事;人生亦有喜有悲,名利为过眼烟云。只待再上场,银球握于手中,你来我往、畅快无比时,仿佛胸中便能装得下整个世界。

如何组织乒乓球比赛?

■关键

军体小知识

乒乓球,是深受很多官兵欢迎的一项活动,在基层也经常组织乒乓球比赛。那么,究竟该如何组织好一场乒乓球比赛呢?

举办一场乒乓球比赛,最先需要做的是确定比赛项目,如男女团体、男女单打等。随之,确定比赛人员范围,如全连官兵或全团官兵均可报名参加等。然后下发报名通知,让符合条件的人员报名。接下来可以根据报名情况确定具体的比赛时间,进行分组、编排,确定奖励名次等等。正式下发比赛通知,确定具体比赛时间、地点、赛程安排、比赛规则等。最后,就可以让官兵在赛场上大显英姿。

乒乓球比赛最常用的方式主要有单循环赛和淘汰赛两种,也可以把这两种方式混合运用,小组赛时采用单循环赛,接下来的比赛采用淘汰赛。比赛赛制需要根据比赛的目的、场地和参加人数(对数)等条件而定。

单循环赛,就是参加比赛的队伍或运动员之间轮流比赛一次。这种方法能使参加比赛的队员获得更多的比赛机会,并能比较准确、公平地决出参赛选手的名次。当然,单循环赛的场数多,比赛

时间长,需用的场地、器材多,因此参加单循环赛的队数或人数不宜过多。单循环,胜一场得2分,输一场得1分,未出场比赛为0分,最终名次根据积分来确定。

淘汰赛,参加比赛的队伍或运动员按照编排次序进行比赛,胜者进入下一轮比赛,负者被淘汰,直到决出冠军。如果参赛人数为2的乘方数,如8、16、32、64,是最为合适的。如果参加比赛的人数稍少于某个2的乘方数,那么可以设置抽签后第一轮比赛没有对手的运动员为“轮空”。如果参加比赛的人数稍大于2的乘方数,那么可以让一小部分参赛者先进行一场预赛进行“抢号”,胜者和其余选手一起进入接下来的比赛。

有必要时,我们还应该将水平比较高的选手设为“种子”,让他们均匀分布在各区,避免高水平选手提前相遇,这样可以避免在淘汰赛阶段的不合理性。

至于比赛规则,一般采用国际通用规则。采用11分制,先得11分的一方为胜方;10平后,先得2分的一方获胜。一场比赛可以采用三局两胜制、五局三胜制或七局四胜制。每场比赛至少安排一名裁判员,有条件的可再安排一名记分员负责记录比分。

全部比赛结束后,一般比赛取前三名,进行奖励。如参赛人数较多,也可以取前六名或前八名进行奖励。

让体训更加科学多样

■毕式军

军体观察

深冬时节,贺兰大地,寒风刺骨。

“踢臀跳、单腿臂桥、弓箭步提膝、俯身登山……”在火箭军某部的体能训练场上,合着音乐的节拍,官兵正在进行3000米跑项目设计的提速专项训练。“这些训练动作,可以有效增强腿部力量,为提速储能蓄力。”军体教员雷海涛说。

“跑步不行,就一圈圈不停地跑;引体向上不过关,就一次次地吊杠……”这些传统的体能强化训练方式,显然已经不能满足科学训练的要求,也跟不上战斗力提升的步伐。于是,该部结合《军事体育训练大纲》,在3000米跑、引体向上、蛇形跑等基础体能项目上,以网上广受好评的体能训练课程为辅助,创新体能训练方法,改变以往单调、机械、重复式的体能训练方式,为体能训

练注入新的活力。

该部战士王康近几年一直利用网上的健身视频资源进行体能训练,也因此成为该部小有名气的体能达人。“要想提高引体向上科目的成绩,必须先加强背阔肌、肱二头肌等肌群的力量。”如今,他将自己的训练经验分享给连队的战友。在他的指导下,几位引体向上相对较弱的战友正在对背阔肌、肱二头肌展开针对性训练——俯身哑铃单臂划船、俯身哑铃飞鸟、站姿推举;另外一组体能成绩相对不错的战友组成了提高班,通过吊杠、哑铃,增加握力和稳定性。

在训练场的另一侧,“燃脂小队”正在进行训练,忙碌而有序。队长李宇宁打开手机APP,一份高能燃脂计划随之展开:开合跳、高抬腿、波比跳、开合俯卧撑……内容丰富的训练动作组合让大家大汗淋漓。

武艺练不精,不算合格兵。现在,该部越来越多的官兵正从科学多样的体能训练方法中受益。



展翅高飞

进入冬训以来,武警第一机动总队某支队牢牢抓住体能储备“黄金期”,通过组织形式多样的军体训练,强健官兵体魄,锤炼战斗意志。图为该支队官兵在体能训练前进行展腹跳热身。

杨慧斌摄

