

本报联合安徽省体育局专家为百姓健身支招 一次游泳 2小时之内最好

记者 张华玮 江锐



游泳是人以各种不同姿势划水前进,在水中或水面游动的一项体育运动。“我省喜爱游泳、参与游泳的群众越来越多,去年光是省游泳馆就接待了群众17万人次,这是一个非常有效的健身项目。”安徽省田径游泳运动管理中心主任强武介绍说,“随着天气越来越热,游泳这项‘清凉’运动,很快就将进入‘旺季’。”

» 技巧: 合适最好

游泳时,男性通常穿着游泳短裤;女性通常穿着泳衣。着装要选择舒适有弹性、活动范围大的游泳衣裤。游泳,一般分为蛙泳、蝶泳、仰泳、自由泳等几种姿势,强武主任笑着介绍说:“群众锻炼时可选择自己喜欢的,或是适合自己的泳姿。一般来说,蛙泳最容易学习,也比较省力,不过动作似乎没其他几种泳姿优雅。”

蛙泳: 人体俯卧水面,两臂在胸前对称直臂侧下屈划水,两腿对称屈伸蹬夹水,似青蛙游水。蛙泳较省力,易持久,实用价值大。现代蛙泳的腿部动作是少收大腿,充分发挥小腿的作用,在收腿结束时,脚后跟尽量靠近臀部。

蝶泳: 蝶泳在游进中,是以腰际为中心,躯干和腿做有节奏的摆动,发力点在腰腹部。然后以大腿带动小腿,

两腿一起做上下的鞭状打水动作。由于它的腿部动作酷似海豚,所以又称为“海豚泳”。

仰泳: 又名背泳,是一种人体仰卧在水中的游泳姿势。脸面在水面上,双腿一定要绷直,膝关节、踝关节均伸直,双脚稍内扣。打腿时须大腿用力,直腿下压。两腿交替不能有停顿。初学者可以先在陆上做一些腿部模仿练习,来体会动作要领。

自由泳: 人体俯卧水中,头肩稍高于水面,游进时躯干绕身体纵轴适当左右滚动,两臂轮流划水推动身体前进。手入水后划水路线呈S形,呼吸与划水动作协调。当臂用力划水时,利用水流在头两侧形成的波谷吸气。自由泳的呼吸与臂、腿配合,初学者一般者采6:2:1的方法,即呼吸一次、臂划两次、腿打6次。

» 功效: 强身塑体

增强人体抵抗力: 人在水中运动时,各器官都参与其中,耗能多,血液循环也随之加快,以供给运动器官更多的营养物质,从而使心脏更加强而有力。在水中浸泡散热快,耗能大,为尽快补充身体散发的热量,神经系统便快速做出反应,使人体新陈代谢加快,增强人体对外界的适应能力。长期锻炼,还能提高人体内分泌功能,使脑垂体功能增加,从而提高对疾病的抵抗力和免疫力。

加强肺部功能: 运动是改善和提高肺活量的有效手段之一。据测定:游泳时人的胸部要受到12至15千克的压力,加上冷水刺激肌肉紧缩,呼吸感到困难,迫使人用力呼吸,加大呼吸深度,这样吸入的氧气量才能满足机体

的需求。游泳促使人呼吸肌发达,胸围增大,肺活量增加,而且吸气时肺泡开放更多,换气顺畅,对健康极为有利。

能够减肥塑体: 游泳时身体直接浸泡在水中,水不仅阻力大,而且导热性能也非常好,散热速度快,因而消耗热量多。在水中运动,会使许多想减肥的人,取得事半功倍的效果。另外,水中运动由于减少了地面运动时地对骨骼的冲击性,降低了骨骼的老损几率,使骨关节不易变形。水的阻力可增加人的运动强度,但这种强度很柔和,并很容易控制在有氧域之内,不会长出很生硬的肌肉块,可以使全身的线条流畅,优美。



» 注意: 安全卫生

饭前饭后不能立即游泳: 空腹游泳会影响食欲和消化功能,也会在游泳中发生头昏乏力等意外情况;饱腹游泳亦会影响消化功能,还会产生胃痉挛,甚至呕吐、腹痛现象。

最好在正规场所游泳: 很多市民喜欢在天然水域游泳,但天然水域地形复杂,又没有救生员在周围,一旦发生意外,会直接危及生命。“市民最好在正规场所游泳,不光是省、市的游泳馆,一些小区、学校也都有不错的游泳场地。大家最好是找有救生员的场馆进行锻炼,一来这是国家的硬性规定,二来这些地方水质、安全更能得到保障。”强武主任这样建议。

掌控好游泳时间: 皮肤对寒冷刺激一般有三个反应期。第一期:入水后,皮肤血管收缩,肤色呈苍白。第二期:在水中停留一定时间后,体表血流扩张,皮肤由苍白转呈浅红色,肤体由冷转暖。第三期:停留过久,皮肤出现鸡皮疙瘩和寒颤现象,这是夏游的禁忌期,应及时出水。游泳持续时间一般不应超过15至2个小时。“当然,这也要根据每个人的体力状况,就健身锻炼而言,千万不要游到精疲力尽,但也不要低于400米,否则就没有了健身效果。”强武主任介绍说。另外,露天游泳,长时间暴晒会产生晒斑,或引起急性皮炎,要注意防晒。

不要忽视泳后卫生: 泳后,应立即用软质干巾擦去身上水垢,滴上氯霉素或硼酸眼药水,擤出鼻腔分泌物。如若耳部进水,可采用“同侧跳”将水排出。之后,再做几节放松体操及肢体按摩或在日光下小憩15至20分钟,以避免肌群僵化和疲劳。

