



## ■ 教练简介



吕阳,西北民族大学羽毛球专业研究生,国家级社会指导员,国家二级羽毛球裁判,羽毛球中级教练员,长期执教青少年羽毛球培训。曾获2018年东西南北中羽毛球赛兰州站B组男子单打第一,大区赛B组男单第二,混双第二;2018年兰州新区羽毛球奥特莱斯杯团体赛第三;2019年甘肃省体育行业职业技能大赛羽毛球个人第二名;2020年甘肃省第一届大学生羽毛球锦标赛甲组男子团体第二名,男子双打第二名;2021年兰州九运会A组男子双打冠军。

## A 一项男女老幼都适合的运动

吕阳说,羽毛球是一种全身运动项目,也是一项终身运动项目,适合于男女老幼,运动量可根据个人年龄、体质、运动水平和场地环境的特点而定,具有很强的竞争性、对抗性、趣味性和观赏性,需要有较好的力量、速度、耐力、柔韧性等运动素质,以及快速的反应能力,对协调性要求也相对较高。可以单打,也可以双打,比较容易上手,容易普及,所以日常生活中,老百姓选择羽毛球运动来健身的不在少数。它不仅可以在正规的室内运动场进行,也可以在公园、生活小区等处广泛开展。当它作为户外运动时,还可使锻炼者吸入新鲜空气,受到阳光照射,改善人体的血液循环和新陈代谢,同时感受大自然的美丽,在运动中怡心健体。



## B 好处多得不胜枚举

谈及羽毛球运动的好处,吕阳笑着说,这项运动的好处,真是多得数不过来,在这里就挑几个最突出的来说说吧。

- 1.青少年进行适量羽毛球运动,可促进生长发育、提高身体机能、增长身高,培养自信、勇敢、果断等优良心理素质;
- 2.老年人和体弱者进行少量羽毛球运动,有保健康复的作用,可增强心血管和神经系统的功能,预防和治疗老年心血管和神经系统方面的疾病,让大脑处于活跃状态,延缓大脑的衰老;
- 3.羽毛球运动可以锻炼身体的平衡性、灵活性和协调性;
- 4.羽毛球运动可以促进新陈代谢、增强体质、提高免疫力,通过提高呼吸系统和心血管系统的功能,全面提高运动者的体能,使身体免疫能力加强;
- 5.羽毛球运动可以缓解视力疲劳、提高视力。通过促进眼球组织的血液供应,改善睫状肌的功能,消除眼睛疲劳,提高运动者的视觉灵敏度和眼睛的反应能力;
- 6.羽毛球运动对颈椎病、肩周炎有较好的治疗和预防作用。羽毛球运动让运动者的头、颈部不停地转动,如同一次颈部按摩,骨质增生很难形成。每天坚持打球一小时以上,可有效治疗颈椎、肩周疾病;
- 7.羽毛球运动可以塑造性格、培养斗志。羽毛球运动具有高竞争性、高对抗性和高强度性,能锻炼出运动者机智、灵活、果敢、积极的心态和在复杂情况下辨清事态的能力。同时,由于比赛的紧张和竞争的激烈,使运动者的心理素质也能得到很好的锻炼;
- 8.羽毛球运动可以减肥美体、排忧解难、排毒养颜。由于羽毛球运动具有较强的趣味性且是一项全身运动,因此可以更好地减少疲劳感,带来快乐情绪,增加脂肪消耗,有助于调节体重,防止脂肪堆积,体内毒素也会随着汗液排出体外。

都说运动能提升免疫力,可有些人一次大强度训练后反而感冒了。运动一定能提高免疫力吗?答案是否定的。运动对于我们的身体而言,更像一把双刃剑,掌握好了,它可以帮你提高免疫力;掌握不当,则可能被伤到。运动对免疫功能的影响与运动强度、运动时间、运动频率、运动量等因素有关。

## 运动一定能增强免疫力吗?

## 1 强度要适中

“一次强度过大的运动后,很容易感冒。”这并非巧合而是有科学依据的。大量的研究表明,大强度运动后,机体会出现“开窗期”,持续3小时至72小时不等,此期间机体免疫功能减弱,各种致病因子尤其是病毒进入宿主体内的风险增加。那么什么是中等运动强度呢?可以以主观感觉的疲劳程度“稍费力”为标准,或者通过测算心率来计算运动强度。运动时的心率等于运动时每分钟的脉搏数。中等强度运动时的心率一般在最大心率的60%至70%左右,最大心率=220-年龄。

## 2 时长要恰当

运动持续时间20至90分钟内为宜。运动时间太短,对免疫系统和心肺系统的刺激不够,而一次运动时间过长易引起过度疲劳,不利于运动后疲劳的消除和身体机能的恢复。

## 3 类型要选对

一定强度的有氧运动和力量训练可以增强免疫功能。年轻人可以选择大肌群力量训练如蹲起练习、腹背肌力量训练等方式,加强下肢肌群、臀肌、腰背肌的训练不仅可以增强免疫力还可以提高腰背肌功能,预防静坐少动导致的颈腰劳损。中老年人可以选择适强度的太极拳、广场舞、快步走等有氧运动均可。

## 4 注意事项

有些人可能伴发心脏病、高血压、肌骨疼痛等多种问题,因此在运动中应注意安全性、个性化、科学化的原则,根据自己的情况,运动循序渐进,尽量在居家运动中摘口罩进行,可以同时监测心率、血压的变化;且注意正确的动作模式,避免因动作错误、发力不对引起的运动损伤。据《北京晚报》

小小羽毛球  
可千万别小瞧了它!

## C 注意事项

每种运动都有禁忌,吕阳称,羽毛球运动也不例外,需要注意以下几点:

- 1.运动频率尽量保持在每周3次左右,锻炼时间长短根据自身的体能来定;
- 2.运动前要进行5-10分钟的热身活动,运动后也要进行5-10分钟的拉伸,热身和拉伸时动作无需过猛;
- 3.运动后应科学补水,平缓地间歇分次进行补水;
- 4.羽毛球是一个全身性的强度较高的运动,对膝关节、踝关节及腰部核心力量的要求较高,运动量要适可而止,建议年龄过大的爱好者适当降低强度。

吕阳说,总而言之,生命在于运动,运动可以保持身体良好的新陈代谢,强身健体,预防疾病,还会使我们的心情更加开朗和舒畅。无论是哪一项运动,只要是适合的,就动起来吧。

掌上兰州·兰州晨报记者 屈晓慧

科学运动  
才能保障健康安全

近日,笔者身边的两位朋友因为运动受了伤。一位是在练习瑜伽时,扭伤了腰,另一位是在跑步时,膝盖突然感到异常疼痛。

运动,不要盲目模仿。一些网络上的“运动视频”非常火爆,也有不少粉丝盲目模仿。但是,每个人的身体柔韧性有差异,加上运动时具体环境不同,一些看起来轻松的锻炼动作,一些网友模仿后就有可能发生意外损伤,甚至是锻炼事故。

运动,要循序渐进。一些很常见的运动,比如步行、跑步,一些人运动后却感到身体不适,甚至会引发猝死的意外,这其实和运动量有关。一些平时很少锻炼的人,参加锻炼后,更是要注意对运动强度和时间的把握。我们常说,一口吃不成一个大胖子,其实,运动也一样,必须遵守循序渐进的原则。

对于崇尚健康,希望通过健身锻炼来提升生活品质的市民来说,事先向医生咨询,选择适合自己的运动方式,科学适度运动,更有价值和现实意义。据《北京青年报》