

加几个小动作,广场舞更健康

阅读提示

养生操和功法中有不少动作可融入到广场舞中,不仅会令舞姿优美,还会增加不少养生功效,在日常编舞中建议多加入这些动作。

据不完全统计,我国每天约有1亿多人为跳舞而占据广场和公园。跳舞虽健身,但跳过头也会伤身,尤其有些动作对肌肉、韧带、关节等存在不同程度的伤害。

通过研究发现,养生操和功法中有不少动作可融入到广场舞中,不仅会令舞姿优美,还会增加不少养生功效,在日常编舞中建议多加入这些动作。

大鹏展翅能锻炼肌肉

动作要领:原地踏着小碎步,在踏步的过程中,进行肩关节的大幅度环绕,使两臂往两侧向上抬起。小碎步结束后,先将身体向左转45度,双眼始终目视前方。搭配俏皮的屈膝抬腿动作,使腕关节屈曲,两手呈“下勾”姿势。再配合小碎步,将身体往右转45度,后续动作同前。

养生功效:“大鹏展翅”的舞步动作有助于改善肩关节的外展角度,并通过展翅的动作锻炼肩关节的外展肌群。而其中抬腿的动作,则能锻炼到大腿前侧肌群。

元气爆发可锻炼髌膝

动作要领:在前4个拍子当中,下肢进行如扭秧歌般的错步走,同时两臂顺势向身体的两侧伸直摆动。在后4个拍子当中,下肢转变活动模式,开始进行髌膝联动。先将左脚往左前方迈出一大步,同时左手叉腰、右手往上伸直“挥手”。随后右脚往右前方迈一步,同时右手叉腰、左手往上伸直“挥手”。

养生功效:有助于改善肩关节的上举角度,并通过挥手动作用来锻炼肩袖肌群。而后半部分的髌膝联动则能锻炼到髌膝部的核心肌群。

猴子捞月能活动肩关节

动作要领:两脚开立,使右脚在前左脚在后,配合两臂屈肘于胸前,两前臂于体前向内进行来回环转,同时小幅度扭动腰部。搭配回环展臂的动作,随后小幅度屈膝及俯身伸髌,轻柔地往后

退步,完成“水中捞月”的样子。

养生功效:“猴子捞月”的舞步有助于改善肩关节的活动度,并可锻炼平衡感。

蛮熊蹒跚可健脾祛湿

动作要领:双手从下腹部丹田上提,依次经过胸廓和头顶,左右手紧握,一前一后做打拳状,并两手互换,同时双脚做调步动作,反复四次。

养生功效:此动作模仿藏于静谧丛林中的熊,有很好的健脾祛湿效果。

黑熊伸腰能疏肝理气

动作要领:双手握拳在胸前交叉打圈,与此同时,身体依次向左后方、正后方、右后方仰靠,然后击掌。

养生功效:此动作模仿出没于茂林中的黑熊。有疏肝理气、宁心安神的功效。

(暨南大学附属第一医院运动医学中心主任 郑小飞 长春中医药大学副教授 金阿宁)



用生命坚守初心和使命的优秀青年共产党员

广西壮族自治区百色市委宣传部理论科原副科长、
派驻乐业县新华镇白坭村原第一书记 **黄文秀**

黄文秀硕士研究生毕业后自愿回到革命老区工作,主动请缨到贫困村担任驻村第一书记,立下“脱贫攻坚不获全胜、决不收兵”的铿锵誓言。在服务白坭村的日子里,她为村民脱贫致富倾注了全部心血和汗水。2019年6月17日凌晨,她在返回途中遭遇山体滑坡,不幸遇难,献出了年仅30岁的宝贵生命。

黄文秀在脱贫攻坚第一线倾情投入、奉献自我,用美好青春诠释了共产党人的初心使命,谱写了新时代的青春之歌。



中国宣教局 人民日报社全国平媒公益广告制作中心

弘扬 浙西南革命精神

为“丽水之干”注魂 赋能 立根

忠诚使命 求是挺进 植根人民

