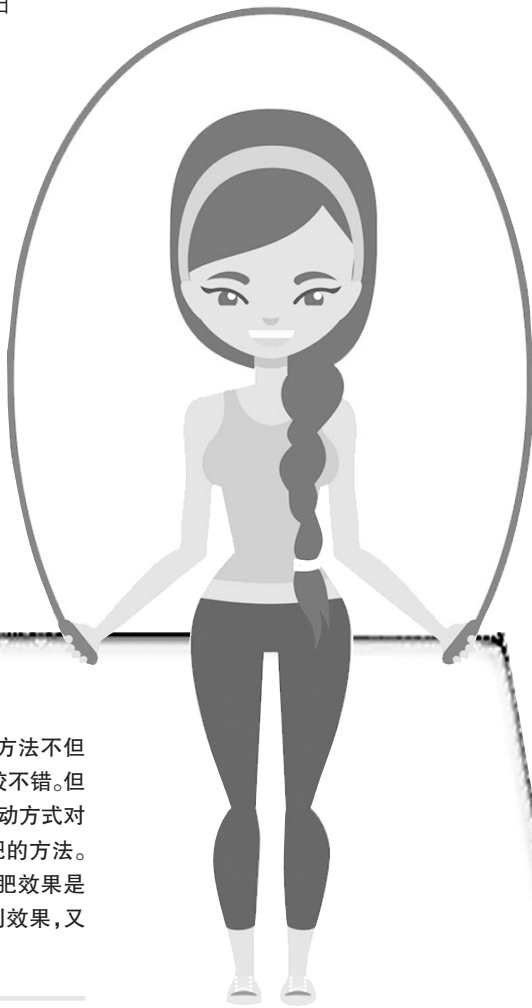


跳绳减肥方法正确才有效



跳绳是属于大众化的运动方式,这种运动方法不但简单易行,而且对减轻赘肉方面的效果也是比较不错。但是,很多人对跳绳减肥会存在误区,认为这种运动方式对膝关节会造成损伤。所以,就不会选择这种减肥的方法。大家千万不要小瞧了这种运动方式,跳绳的减肥效果是非常快速的。那么,跳绳减肥需要多久才能看到效果,又需要注意哪些问题呢?

跳绳减肥效果明显

跳绳的动作要求简单,对场地、器械、天气等的要求也较少,各个年龄层次的人可根据身体状况选择跳绳强度。实践表明,跳绳运动对减肥确有明显效果,特别有助于减少腿部和臀部的多余脂肪。专家建议,跳绳时间最短不要低于30分钟,否则达不到消耗脂肪的目的;最长不要超过两个小时,否则会使身体极度疲劳,对健康不利。

跳绳减肥的优点

简单易行。跳绳花样繁多,可简可繁,随时可做,随处可做,一学就会,且对女性尤为适宜。从运动量来说,持续跳绳10分钟,与慢跑30分钟或跳健身舞20分钟相差无几,可消耗时少、耗能大的有氧运动。

锻炼多种脏器。英国健身专家玛强调说,跳绳能增强人体心血管、呼吸和神经系统的功能。跳绳可以预防诸如糖尿病、关节炎、肥胖症、骨质疏松、高血压、肌肉萎缩、高血脂、失眠症、抑郁症、更年期综合征等多种疾病,对哺乳期和绝经期妇女来说,跳绳还兼有放松情绪的积极作用,有利于心理健康。

训练肌群多。跳绳几乎可以运用到全身的肌肉,尤其是下肢肌群,主要是小腿的腓肠肌、大腿的股四头肌以及髋部的臀大肌,甚至在全身紧绷的情况下能训练腰背部的核心肌群,使之更加稳定。加上甩绳的手臂摆动,整个上肢肌群都可以活动到。

不易产生伤害。如果能保持正确的姿势,有效地利用脚尖着地来缓冲力量,跳绳对膝盖的冲击力就只有跑步的一半甚至更少。正确跳绳姿势是:挺胸、腰挺直微微前倾、两腿与髋同宽、膝盖微弯、脚跟不碰地。

方法要得当

控制晚餐食物的种类和数量。众所周知,想要减肥不仅要加强运动,还需适当控制饮食。因此在跳绳减肥期间,最好控制每日晚餐摄入食物的种类和数量,早餐和午餐正常饮食即可。

饭前及饭后一小时内不宜跳绳。饭前运动会让消化系统处于兴奋状态,饭后剧烈运动则会影响食物消化,长此以往容易引起胃部疾病。早上刚起床以及晚上睡觉前不宜跳绳,正确运动时间应该是在早上起床30分钟后以及睡觉前两个小时。

跳绳前后不宜大量喝水。跳绳前不可大量饮水,结束后也不要马上喝水,直至体温和呼吸都恢复正常后,才可以补充水分。

过度肥胖者不宜跳绳。过度肥胖者在跳跃时,体重容易对腿部关节造成过大的压力,导致运动损伤。假如体脂指数超过30,最好不要选择跳绳运动,可以改用其他比较缓和的减肥方法。

不要在水泥地上跳绳。跳绳是一项比较剧烈的运动,最好不要直接在水泥地上跳绳,可选择软硬适中的草坪、木质地板或泥土场地,也可以在水泥地上铺上一块毯子或塑胶,减少对关节的冲击。还可以准备一双避震效果佳的运动鞋,减缓对膝盖或脚踝的影响。

跳绳必须循序渐进。跳绳需循序渐进,不可操之过急。刚开始跳的速度不要太快,约每分钟跳60下,先尝试跳30秒,然后原地踏步,做热身运动3分钟,待身体适应了再继续。过程中如有任何不适要停下来休息一会。跳绳后要做一些拉伸动作,使肌肉分布均匀,防止出现“萝卜腿”的现象。 据新华社

2020年全省体育彩票工作会议在郑州召开

本报讯 5月14日,2020年全省体育彩票工作会议在郑州召开。河南省体育局局长、党组书记万旭,河南省纪委监委驻省体育局纪检监察组组长、局党组成员薛国文,河南省财政厅综合处调研员王侠,河南省体彩中心主任王海新,河南省体彩中心党委书记韩宇出席了会议。会议由河南省体育局副局长、党组成员黄家明主持。全省各省辖市、省直管县(市)体育行政部门负责人,省体彩中心各分中心、各部室负责人共计90余人参加了会议。

万旭在会议中指出,面对今年的特殊情况,要坚定信心,正确看待形势,深入分析问题的本质,深刻认识到疫情只是体彩发展过程中面临的阶段性问题,国家对于支持彩票发展的大方向是没有改变的,我省彩票发展的大趋势是向好的。要深入研究疫情对我省体彩发展带来的影响,要把问题找准、措施找实。对于我省体彩出现的实体店经营困难、购彩者流失、游戏产品结构不均衡等问题,要加强分析研判,正视问题并采取切实措施解决问题。

万旭强调,越困难越要抓好责任彩票建设,困难时期更要研究探索抓责任彩票更有针对性的办法,更加凸显我省体彩负责任的形象;越困难越要苦练内功,加强管理,发扬艰苦创业精神,利用困难,倒逼发现各种管理问题,做到向管理要效益;越困难越要抓好公益金的使用,公益金一定要花在刀刃上,花在老百姓最急需的地方,花在老百姓获得感最强的地方,做到以人为本、以民为先;越困难各级越要关心体彩、支持体彩,各级体育行政部门要千方百计帮助解决困难,做到感同身受、同舟共济、共渡难关。

王海新在会上做了题为《坚定信心 攻坚克难 推动河南体彩实现新发展》的工作报告。报告从2019年工作回顾、面临的形势和任务、2020年工作安排部署三个方面,总结并谋划我省体育彩票工作。报告指出,我省体彩要认清发展形势,增强发展动力;承担发展重任,践行光荣使命;明确工作重点,坚定发展信心;要继续坚持疫情防控、复工复产“两手都要硬、两战都要赢”的工作理念,落实“稳增长、调结构、拓宣传、强队伍、实基础、抓机遇”的工作任务,推动我省体彩实现新发展。

会上,洛阳、安阳、南阳、周口4个体育行政部门做了典型发言,省体彩中心各分中心、各部室还进行了分组讨论,并递交了《2020年目标管理责任书》。

京九晚报全媒体记者 侯广岩
通讯员 陈伍

维特尔将与法拉利“分手”

近日,维特尔和他所效力的F1法拉利车队均确认,双方的续约谈判破裂。维特尔与法拉利目前的三年合同是在2017年8月签订的,将在2020赛季结束时到期。维特尔在2015年带着四届F1总冠军的光环来到法拉利,他的目标是赢得自己的第五个世界冠军。尽管他代表法拉利赢得了14场分站胜利,并在两个赛季中获得了年度车手积分榜第二名,仅次于汉密尔顿,但到目前为止,加冕5冠这个梦想还没有实现。

此前,法拉利已经确保了查尔斯·勒克莱尔的留队,与其续约直到2024年年底,这似乎意味着维特尔被视为未来的车队二号人物。“我和法拉利的合同关系将在2020年年底结束,车队和我意识到本赛季结束后不再合作是我们的共同需要。”维特尔称合同金额并不是他和法拉利不再续约的关键因素,“在做出这样的选择时,合同金额不是也永远不会是我考虑的重点。我要感谢整个法拉利大家庭,感谢他们多年来给我的支持。” 据新华社

常用甩脂机 小心伤身体



如今,市场上以减肥为目的的各类药物、减肥机器层出不穷,吸引了诸多肥胖人士的目光。减肥类产品中,甩脂机是一种非常流行的减肥器具,很多人认为它对减少脂肪、控制体重有帮助,而事实上它有可能对使用者的身体造成伤害,需谨慎选用。人们在使用甩脂机时,身体本身是静止的,没有主动参与运动,心率、脉搏等身体机能也没有发生明显的变化,因此,人体中的热量和脂肪并没有太大的消耗,减肥效果不明显。不过,我们平时使用甩脂机放松一下腰腹、臀部以及大腿的肌肉,促进血液循环,缓解疲劳,还是可以的。需提醒的是,如果经常使用甩脂机,或者每次使用甩脂机的时间过长,机械对人体的强烈震动会给人身体带来伤害,可能造成胃痛或导致肌肉的损伤,严重者甚至会引起脏器移位和神经受损等状况。 据新华社

开奖公告



玩法	期号	开奖号码
排列3	20089	087
排列5	20089	08721
大乐透	20038	04 15 20 22 24 +01 09

公益体彩 乐善人生