

# 挥拍运动 原来好处这么多

## 1 锻炼脑力

羽毛球、网球和乒乓球等运动项目均是奥运体育竞技项目,除了身体竞技之外,还需要大脑思考如何运用战术去战胜对手,所以对脑部也是一种锻炼。脑部常锻炼可以保持思维的敏捷性,提高反应能力和记忆力,对老年人还能够预防老年痴呆症。

## 2 锻炼四肢

挥拍运动除了需要上肢紧握球拍,运动时不断作挥拍动作以外,还需要下肢不停地向球的落点方向移动,这样就使四肢得到充分锻炼,能增强四肢肌肉和力量,维持四肢的协调性。

## 3 锻炼眼力

挥拍运动在运动时还需要眼睛紧紧盯住对手的挥拍动作和球的飞行方向,由于球是高速飞行的,通过长久的锻炼可加速眼部血液循环,使眼力得到提高。

## 4 锻炼心肺功能

其实运动都能锻炼心肺功能,这是运动最大的好处。运动时呼吸会加深加快,从而可提高肺活量。而且运动会使心肌收缩力增强,心输出量增加,促进血液循环,通过出汗等可加快新陈代谢,加快毒素的排出。

## 5 协调全身

广东省第二中医院针推科副主任医师曾科学表示,在挥拍运动中(以羽毛球运动为例),需要不停地运用手腕和手臂的力量进行握拍、挥拍,还要充分活动踝关节、膝关节、腕关节等部位,做出滑步、踏步和弓箭步等各种步态,对于全身肌肉和关节有很好的锻炼作用。

## 6 锻炼反应能力

挥拍运动可以锻炼到参与者的预判和反应能力。打球时,双方要经常观察对手挥拍姿势和高速飞行中的羽毛球,眼部的睫状肌就会不断地收缩和放松,大大促进了眼球组织的血液循环,从而改善了睫状肌的功能,长期锻炼能提高视觉灵敏度和反应能力。

## 7 辅助治疗颈椎病

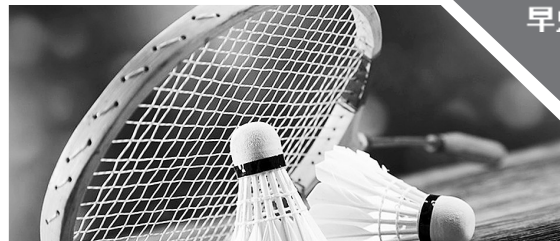
在进行挥拍运动时,头部需要随着球的高低变化而抬高抬低,肩膀也要随着打球而运动,这对于每天久坐、肩颈酸痛以及有颈椎疾病的人来说,是放松肩部很好的运动方式。

## 8 增加能量消耗

羽毛球运动的总能耗与持续时间有重要关系。研究表明,长期规律的运动,可提高安静状态下的基础代谢率。而在捡球、接球的过程中,需要不断进行弯腰、抬头等动作,使腰部、腹部的肌肉也能得到锻炼。 据新华社

运动对身体健康有益,相信大家都不会否认,但是在这么多的运动项目中,哪一项运动对身体健康最有利呢?近日,发表在国外权威期刊的一篇文章给出了答案,该研究涉及120万人,分析了不同的运动方式对身体健康的影响,结果发现挥拍运动对身体健康最有利。挥拍运动可有效降低47%的全因死亡率。挥拍运动主要有羽毛球、网球、乒乓球等等,这些运动能够使脑部、眼部乃至四肢均得到全方位的锻炼。

健识 早知道



## 常打羽毛球 须防肩受伤

肩关节作为人体最为灵活的一个关节,能够在多个方向上灵活运动,运动幅度大,但稳固性较差,易在剧烈的运动中受伤。肩关节在各种运动中发挥着不可替代的作用,特别是需要上肢的游泳、排球、体操、瑜伽、羽毛球等,一旦承受的负担过重或关节动作幅度过大,肩关节难免受伤。如打羽毛球手臂跨过头部击球时肩关节处于“外展外旋位”,一不小心就容易造成肩关节盂唇撕裂。

在肩关节运动时,肩部和上臂的肌肉以及肩袖也参与其中,起着稳固肩关节的作用,而肩关节受伤的常见原因是相关肌肉受伤,跟肌肉没有得到正确的拉伸与锻炼有关。肌肉强壮的人受伤后疼痛感没有那么强烈,甚至没有感觉。运动前的准备运动非常重要,如打羽毛球时不要一上来就大力扣杀。热身时要注意强度从低到高,适当对肩部及上臂进行拉伸,缓慢控制上臂旋转,使关节与肌肉适应运动的节奏与强度。人到了40岁以后就不要逞强,避免挑战高难度动作。

要提醒的是,如果运动时肩部出现疼痛,导致某个动作不敢做,而且疼痛持续或者反复发作,就要注意了,必须立刻停止锻炼。这时擦红花油之类是没用的,正确的做法是冰敷,也许能够减轻疼痛症状。不要指望这样就能够彻底康复,应尽快看医生。

### 伤后处理与恢复练习:

理疗、针灸、按摩、外敷伤膏药或局部药物封闭注射等,都可取得较好的效果。急性伤者应将上臂在外展30度的位置下固定休息,暂停肩部超范围的急剧转动活动或专项技术练习。急性期过去后,即应开始练习肩关节的绕环及旋转活动。在伤后练习时,应以上肢下垂放松位下练习,然后逐渐增加肩的抬举角度进行练习,基本不痛后,可进行负重练习和逐步过渡到专门练习,慢性病者可从事肩部的各方活动,但应避免引起疼痛或使损伤加重的一些动作。在专项练习时,可先做些难度和强度要求较低的动作,或改变一些练习方法或技术动作的样式,控制专项练习中局部的负荷量。在伤后练习与康复中,要注意发展肩带小肌肉群的力量和柔韧性,在加强肩袖肌群肌力练习时,宜采取上肢外展90度的屈轴静力负重练习。注意发展肩部肌肉力量和肩关节的柔韧性,特别要加强肩部小肌肉群的练习。 据新华社

## 怎样挑选羽毛球拍

爱打羽毛球,当然离不开一副好的球拍。挑选羽毛球拍是非常有讲究的,价格高的球拍并不一定用得就好。关键是要能得心应手,还要经久耐用。以下仅仅提供一些简单的小常识,希望能帮助您选到自己得心应手的羽毛球拍。

**材质。**羽毛球拍质地不一样。主要分为钛金属、全碳素、铝碳纤维一体、铝合金和纯铁、纯铝的。其中材质最好的是钛金属,往后依次为全碳素、铝碳纤维一体、铝合金和纯铁、纯铝的。通常来讲,初学者一般用100元-200元的仿全碳素或铝合金球拍都不错。

**拍头和拍弦。**现在用得最多的是前端方形的球拍。前端方形的球拍击球面积大,易掌握,非常适合一般的羽毛球爱好者。拿到拍子后,一般先要检查拍头的形状。球拍的形状决定了其甜区的大小。所谓甜区就是指球拍面的最佳击球区。但球落在甜区时,能够给你足够的击球威力和控球性。拍弦也是有讲究的。好的拍弦在仪器下观察能发现中间的截断面像光纤纤维一样一束束的,质次的拍弦则是单一一股,看不出有很多束束。

**重量。**通常人们会认为拍子越轻就越好,其实,并不是这样的。拍子轻,挥动的速度虽然快,但是,高手在扣球的时候会使不上劲,从而大大影响击球的力量。

**整体结构。**拿到拍子后,一定那在手上挥动一下,看看震不震手。震手的球拍一定是拍杆太硬;如果拍杆不震手,说明还是有一定弹性的。另一种检查方法是:用一只手握住拍柄,另一只手握住拍头顶端掰一掰,如果羽毛球拍出现微度的弯曲,说明拍柄还是比较有弹性的。 据新华社

