

普通瘦身运动太无趣? 可试试新潮的空中瑜伽

□株洲晚报融媒体记者 刘芳

90后晶晶是株洲一家瑜伽馆主,也是一名空中瑜伽老师。每次看到她的照片,体态轻盈,飞在空中,仿佛看到了仙女本仙。

夏天到了,对于整天坐在办公室的人群来说,久坐最容易出现各种问题,会导致腰背部和颈部的肌肉紧张、酸痛,瑜伽就是很好的选择。

目前比较流行的空中瑜伽,不仅减脂还减压。在晶晶的瑜伽馆中,有400多名空中瑜伽爱好者,她们静养如花照水,灵动似天外飞仙。

本期就来分享她们这种健康积极的生活方式。



▲空中瑜伽学员们正在练习空中瑜伽的动作。

◀多年练习,晶晶已可以轻松完成高难度的空中动作。

什么是空中瑜伽

空中瑜伽又被称为反重力瑜伽,定义是练习者运用悬空工具支撑全部或部分体重来完成特定体式运动。

与传统地面上的瑜伽不同,空中瑜伽利用绳索吊床(HAMMOCK)作为辅具,利用悬吊的原理,卸除部分身体的重量,从而令人更容易做到比地上瑜伽难度高的体式,还可以享受飘浮半空中的乐趣;是一种综合了健美操、空中杂技、瑜伽和普拉提的全身性运动。空中瑜伽能让人自主动用深层肌肉来稳定身体,具有高效的放松、疗愈、瘦身效果,极具趣味性和互动性。

减脂又减压

与传统瑜伽的倒立不同的是,反重力课程的向上运动是在失重的情况下完成的。

有3年空中瑜伽练习经验的菲菲说:“练习空中瑜伽能改善心智情绪,它使人更有自信,更热忱,而且比较乐观,每天的生活也会变得更有创意。”

晶晶有20多年瑜伽经验,她一直觉得,动作其实没什么秘诀,随便一个健身app上都有,重要的是细节,人体639块肌肉,每一块都有自己的功能,如何正确控制它们,让肌肉有效收缩才是重要的,所以一个好的瑜伽老师是关键。

空中瑜伽有很多好处,最重要的好处是可以锻炼身体,促进血液循环,增强体力和灵活性。

空中瑜伽练习者蓉蓉说:“由于对颈椎的压力为零,反重力瑜伽有着很好的医疗效果。在我用手倒立时或者在一般情况下,我以前更有平衡感,而且它也帮助我锻炼了我平时不会用到的那些肌肉。”

瑜伽小白媛媛练习之后感慨颇多,空中瑜伽看似轻松,体态轻盈,其实每块肌肉都是在暗自发力,把身体绷成一条线还是很考验体力的。

开练之前你必须了解的3个细节

1.不是所有人都适合练空中瑜伽

身体状态良好的人可以做空中瑜伽。但是如果你的臀部曾经动过手术或者在前一年动过其他的手术,最好不要做空中瑜伽,也不建议孕妇、青光眼患者、高血压或低血压患者、骨质疏松患者以及近期中风人群做空中瑜伽。如果一定要坚持,请先咨询医生。

2.入门一定要找对老师

对于想在家练习的人来说,建议在最开始的阶段寻求老师的指导,以确保能安全使用吊带以及其他设备;即使在传统瑜伽上有经验的人也需要在老师的指导下从头学起。像一些受过训练的空中瑜伽练习者会开设一些班级课程和私人课程。

3.做好热身活动

热身可以提高身体温度,起到很好的预防损伤效果。

1.零基础者可以直接练习空中瑜伽吗?

空中瑜伽是在360度不稳定的吊床上练习,即使平时感觉很简单的动作,都会觉得更费力,对全身肌肉尤其是核心部位的要求也更高。如果你从没有练过瑜伽,建议不要一开始就尝试空中瑜伽,可以先通过练习普通瑜伽找找感觉,提高身体柔软度,再去挑战更高难度的空中瑜伽。

2.初次学习者,需要注意什么问题?

教练特别提醒初学者初次尝试时,可能会出现因脑暂时性供血不足,引起眼花、头晕;四肢因心血管供血能力不足导致的发麻和感觉迟缓,以及倒立时可能引起头部充血,出现面红耳赤、眩晕、恶心、口鼻部充血等。任何运动都有造成运动损伤的风险!请在教练指导下练习,并注意感受身体的反馈。

3.男性可以练空中瑜伽吗?

很多男性可能会觉得空中瑜伽太仙了,不适合男性,其实并不是这样。瑜伽讲究的是身心灵三者的统一,被动作表面的柔性所迷惑而不敢尝试,对男性来说无疑是一种损失。而且随着空中瑜伽体式的不断进阶,难度越来越大,对肌肉力量的要求也更高,男生反而比较有利。

4.多久锻炼一次为佳?

空中瑜伽是可以每天都练的,并且要长期坚持才会有效果。一般饭后不适合练习瑜伽,想练习瑜伽,最好在练习前两个小时不要吃东西。

5.运动前需要准备哪些东西?

舒适合身的瑜伽服,专业的吊床作为辅助工具。

和传统瑜伽相比,空中瑜伽好在哪?

1.减脂效果很棒

空中瑜伽除了基本拉伸让身体消耗更多热量外,也能锻炼到很多普通瑜伽无法锻炼到的部位,尤其缠绕在腹股沟和腋下淋巴腺区域的吊床,可以帮助瘦身排毒,练习后,手臂、副乳、臀部、大腿都会明显变瘦。普通瑜伽不容易达到理想的减脂效果,因为它主要是拉伸肌肉,消耗的卡路里比不上有氧运动。

2.促进身体循环

空中瑜伽的倒立姿势比较多,特别适合脑供血不足、工作压力大的人。这些体式不仅可以加速心跳和富氧血的循环,也能按摩肠道器官,具有很好的排毒效果。

3.美容效果好

空中瑜伽通过倒立体式与地心引力“对抗”,产生天然的“拉皮”效果,减少面部皱纹,让皮肤恢复光泽。同时,倒立体式能让更多血液流向头皮,让发囊得到更多营养,减少脱发。

4.脊椎拉伸

脊椎疲劳对上班族来说是常态,脊柱变形、颈椎疲劳、肩背酸痛、腰椎间盘突出等问题,都可以通过空中瑜伽得到改善。因为空中瑜伽就是通过牵引或悬吊等物理治疗方法,让你利用自身重力让受到压迫的脊柱得以伸展,并提高身体灵活性。

5.改善视力

空中瑜伽可以通过改善颈部状况来改善视力。良好的视力要求眼睛与耳朵具备良好的血液循环与神经传递状态,后两者如果在通过颈部时遇到凝滞,就会让视力下降。因此,空中瑜伽可以说是让你保持年轻态的良方。

(部分内容综合自网络)



▲石峰区杉木塘小学生王若兮为留守儿童捐赠书籍。(资料图)通讯员供图

俯瞰株洲 城市更美 昨日百人参与免费高空飞行

本报讯(株洲晚报融媒体记者杨凌凌 通讯员 罗金鹏)“看,前面是南方中学,从空中看起来真大气,真美!”昨日,株洲芦淞通用机场举行快线航空飞行体验日活动,一百位市民乘坐P750飞机感受俯瞰株洲的乐趣,本报记者也参与体验了这次特别的“空中之旅”。

昨日的飞行全程约15分钟。下午2时许,经过安检后,记者和7位市民在工作人员的引导下登上一架P750飞机。P750搭载750马力(560千瓦),机身长度为11.84米,翼展为12.80米,最大速度为315公里每小时,实用升限为6098米。

记者坐在机舱里,视野十分开阔。系安全带,关舱门,检查仪器设备,一切准备就绪后,飞行员向地勤人员伸出大拇指。获准起飞后,飞行员控制操纵杆,在引擎的轰鸣声中,平稳起飞。

数十秒后,碧绿的株洲美景尽收眼底。“哇噻,太爽啦!”第一次乘坐直升机的瑞瑞小朋友惊呼。

直升机一路往南,南方中学等地标渐次映入眼帘。“瞧,这不是正在建设的航空城吗?标准厂房从空中看上去很洋气。”第一次乘坐直升机的付先生十分激动,不时拍摄窗外美景。

“邀请市民体验,目的是为了让人们感受到低空飞行的乐趣。”株洲芦淞机场负责人说,当日活动吸引了百人参与。



▲从高空看株洲,更美。记者 杨凌凌 摄

什么是新时代好少年? 她俩用坚持和行动回答

本报讯(株洲晚报融媒体记者 谭筱)近日,湖南省文明办、省教育厅、团省委、省妇联、省关工委联合发布了2021年度“新时代湖南好少年”先进事迹,30位来自

湖南各地的好少年入选。其中,我市两人入选,分别是石峰区杉木塘小学的王若兮和建宁实验中学的段俞彤。

“新时代湖南好少年”是经全

省各级各部门广泛发动,自下而上层层推荐,通过学生评议、老师推荐、集中评选产生的。

什么是新时代好少年?怎样才能成为新时代好少年?

王若兮:向善向上美的“美德少年”

说起杉木塘小学1503班学生王若兮,不论是家长、老师还是同学,都会竖起大拇指。

在攸县谭桥街道大和村,她和爸爸一起走访贫困户和留守儿童,为老人和留守儿童送去关爱与温暖。

“我能在这里的留守儿童做些什么?”若兮时常会发出这样的

疑问,她通过与父母及老师商量,在学校发起“关爱留守儿童”的捐书倡议,将自己和同学们捐助的

课外读物、学习和体育用品共300余件打包装车,与爸爸一起驱车3小时,送到了大和村留守儿童手中,与村里的孩子们一起分享知识和快乐、感受爱与希望。

在父亲的影响下,若兮从小

就懂得了扶贫的重要性,在心灵间播下了爱的种子,通过自己并发动身边同学捐书捐物、友情陪伴,力所能及地为贫困家庭提供帮助,小小年纪体现了大担当。2020年她被评为株洲市“新时代好少年”,2021年获评“新时代湖南好少年”。

“邀请市民体验,目的是为了让人们感受到低空飞行的乐趣。”株洲芦淞机场负责人说,当日活动吸引了百人参与。

段俞彤:爱读文化经典的“学习标兵”

“阅读不仅仅是一种放松、缓解学习压力的有效方式,更是心灵的陶冶,是艺术和文化的进修。”这就是建宁实验中学初三学生段俞彤的独白。从这个阳光开朗、全面发展的女孩身上,我们看到了新时代少年的乐观、进取。

说起阅读,小小年纪的俞彤对书有着与生俱来的热爱。因为表现突出,她曾经被评为省市区级三好学生、株洲市“新时代好少

年”。她热爱咏读文化经典,在湖南省第二届语言艺术节(大赛)中荣获特等奖第一名,被授予“湖南省朗诵十佳”称号,同时主持了湖南省首届诗歌春晚等大型文艺活动。

散文集、诗集、国内外名家的小说集和科普读物都是她的挚友,帮助她开拓视野,增长见识。对文字审美的痴迷也让她得到了熏陶,笔下的文字总是优

美动人而又饱含情思,让同学和老师都刮目相看。

为了提升自己的综合素质,修身养性,她拜师学习了书法,领略中国书法文化的瑰丽与精深。在坚持不懈的努力下,她练出了一手漂亮工整的好字,让身边的老师同学赞赏有加。

带着对经典的热爱,她坚持走在吟诵经典、传承文化的路上。



“碳中和”与“碳达峰”是什么? 我们可以怎么做? 市环境科学学会告诉你标准答案

2021年,碳中和碳达峰被首次写入政府工作报告,成为大家讨论的“热词”。什么是碳中和碳达峰?低碳行动我们要怎么做?市环境科学学会为你解答。

碳达峰是指在某一时间点,二氧化碳的排放不再增长,达到峰值之后逐步降低。

碳中和是指企业、团体或个人测算在一定时间内直接或者间接产生

的温室气体排放总量,然后通过植树造林、节能减排等形式,抵消自身产生二氧化碳排放量,实现二氧化碳“零排放”。

目前,我国已承诺二氧化碳排放力争于2030年前达到峰值,努力争取2060年前实现碳中和。实现碳达峰和碳中和的目标,需要所有人的努力,我们在日常生活中,举手投足之间也可以为这个伟大的世纪目标贡

献自己的力量。比如:选择非电动牙刷,每次少排放近48克二氧化碳;烤面包机代替烤箱,每次少排放近170克二氧化碳;节能灯代替60瓦灯泡,可以降低4倍二氧化碳排放量;晾晒衣服代替滚筒式干衣机,每天可以少排放2.3公斤的二氧化碳;下班随手关闭电脑代替待机,可以少排放三分之一的二氧化碳;节水型淋浴头代替普通

淋浴头,将洗三分钟热水澡造成的二氧化碳排放量削减至一半……

吃饭不剩菜,选择步行或者公共交通上下班、使用环保袋等诸如此类的生活细节,都将对碳中和目标造成巨大影响,因此,让我们在生活中牢固树立节能减排意识,养成绿色低碳的生活习惯,守护碳中和目标,实现美好生活。

(整理自科普中国)