

本报联合安徽省体育局专家为百姓健身支招 让你心动的壁球运动

记者 张华玮 江锐



虽然是周二下午,安徽省全民健身馆的壁球馆里还是有不少市民在这挥洒汗水。“其实,壁球是一个很简单的项目,从入手到能够连续击球,只需要20分钟左右。并且,我省处于推广该项目期间。一个壁球场的锻炼费用,也就在25元/小时左右,既不用风吹日晒,又时尚健康,我们欢迎广大市民的参与。”安徽省全民健身馆经理胡娟这样告诉记者,她也是去年四体会安徽壁球队的领队。

技巧:简单易学

壁球是在用墙壁围成的场地内,按照一定的规则,用拍子互相击打对方击在墙上的反弹球,促使对方接球失误从而得分的球拍型运动。壁球的速度较快,线路变化多,它能在较短的时间内获得较大的运动效果。壁球比赛的规则较多,但自己健身锻炼就没有了太多要求。

发球:通常由靠右边位置的人发球。比赛开始后,上局的优胜者有权选择发球场地(即左方或右方场地)。每得一分之后,双方再交换场地,这样交互进行直到一方失去发球权。

正手击球:在壁球中,正手击球是最基本的击球动

作。正手击球能很好地控制球的方向,而且击出的球很有力量。正手击球的要求是掌握好球拍击球的尺度,振幅不要太大。

反手击球:反手击球需要良好的控制,而且必须保证反手击出的球要飞过场地且不能伤害对手。需要注意的是,反手击球的最终目的是将球击到紧贴场地地面的角。

据胡娟介绍,前来学习壁球的市民,都能在很短的时间内掌握基本技巧。“虽然想成为高手很难,但大家能很快享受到壁球的运动乐趣。”胡娟很喜欢壁球运动。

功效:时尚健康

壁球是全方位、高效率的健身运动:它可以在短时间内使人体心肺功能、耐力、爆发力、柔韧性、协调性、判断反应能力等得到极佳的综合锻炼,在短时间内达到健身减肥的目的(打30分钟壁球可消耗517卡路里的热量)。著名的福布斯杂志就曾将壁球列为向白领阶层极力推荐的十项健身休闲运动之首!

壁球是高性价比的全天候健身运动:与其他室外健身不同,壁球需要自己的特定场馆,是一项室内运动,一年四季皆可以进行。“进行壁球锻炼,既不用担心酷暑严寒,更不用担心风吹日晒,还能健身减肥,非常适合现在的年轻女孩和都市白领。”胡娟如是介绍。

壁球是自娱自乐的绝佳项目:说起娱乐健身,很多项目都需要至少两人参与,比如乒乓球、羽毛球、网球等,而壁球则可以一个人锻炼的项目。“这样一来,想运动时就不用为找不到玩伴担忧了,并且,壁球比起走路、跑步、仰卧起坐这些单人项目有意思多了。”胡娟笑着说,“当你有压力想一个人放松时,对着墙壁酣畅淋漓地发泄一通,绝对是个不错的选择。”

壁球是一种时尚的运动方式:据胡娟介绍,壁球在欧美国家非常流行,目前在国内的北京、上海也渐渐风靡起来。“看韩剧的人都应该知道壁球,很多韩剧里都有壁球的出现,壁球是非常时尚的运动。”胡娟介绍,“江浙地区在安徽从商的人,以及外教,是合肥目前玩壁球最多的人群。”大家还等什么?赶紧掌握壁球,这也许是你扩大社交范围和拓宽生意渠道的有效捷径。

准备:充分及时

热身充分:身体是一架复杂而精密的机器,如果热身不充分,你的血管、神经、肌肉要立刻从相对静止的状态进入高速运转的状态,任何一个方面未能及时进入状态,就有可能扭伤、拉伤、抽筋等。

休息及时:一个重要的原则是,不要等你觉得自己已经累垮了,没有一丝能量了,才肯走出球馆的门。那时,身体就像一块严重亏电的蓄电池,短时间内已经无法恢复放电的功能,长期来看,性能也会下降。

随时补水:跟休息一样,千万不要等到渴得受不了才喝水,那时,水甚至会有害于你的身体。当身体失去了大量水分、盐分和营养物质,然后在几秒钟内突然获得大量的水分,身体将很难调节状态。

认真放松:运动结束时,肌肉充血、关节紧张、神经亢奋,做一下拉伸、学几招放松的方法,绝对有利于身体的恢复!

及时更衣:无论是盛夏还是严寒,穿着一件湿透的T恤绝对不会让人发挥得更好。并且,在空调的吹袭下,这件湿衣服很可能让人感冒。因此,带上两三件运动服,及时替换一下,也会让人打得更为过瘾、更尽兴!

还记得那只熊猫吗?呵呵,它又来了!摩拳擦掌,重返江湖。
超级大片,当然要超级3D!来殿堂级影院Mbox!

功夫熊猫2

5月27日24:00首映开启
票价:60元/张
会员专享9折优惠

MBOX CINEMA

M-box影院影讯 (5月27日)	
《奥特曼》	10:30
《速度与激情5》	14:40 19:20
《不再让你孤单》	12:20 17:00
《加勒比海盗4》中文版	10:10 15:30 20:35
《加勒比海盗4》英文版	12:50 18:00 19:20 21:45
《功夫熊猫2》	00:00

M-box影院影讯 (5月28日)	
《奥特曼》	11:20
《速度与激情5》	15:30
《功夫熊猫2》	09:30 13:10 15:10 18:10 19:40 22:30
《加勒比海盗4》中文版	12:30 20:00
《加勒比海盗4》英文版	10:00 17:00 21:30

M-box影院影讯 (5月28日)	
《奥特曼》	11:20
《速度与激情5》	15:30
《功夫熊猫2》	09:30 13:10 15:10 18:10 19:40 22:30
《加勒比海盗4》中文版	12:30 20:00
《加勒比海盗4》英文版	10:00 17:00 21:30

注:具体排片时间以影院当日排片为准。咨询电话3501516