

如何在家里跳广场舞



本报记者 王兴

家住杭州滨江区的苏阿姨退休后热衷于跳操健身,还组建了一支中老年健身操训练队。

傍晚时分,她常常会拉着音响设备来到钱塘江边远离居民区的空地,与队友们一起跟着动感的音乐律动起来。不过,最近的持续低温天气,使得团队活动暂时“打烊”。

对于习惯于跳广场舞的老年人来说,宅在家里可能会感觉无所适从。

那么,老年人在冬季如何居家跳舞健身?健身时要注意什么?我们一起来了解。



“学习强国”App的“文化”频道开设了“中华武术”子栏目,这里聚合了“健身气功八段锦”“太极功夫扇”等适合老年人的健身项目。

跟着“糖豆”跳广场舞

糖豆App作为一款广场舞视频教学手机软件,受到不少中老年人的喜欢。从安卓系统的“应用市场”或iOS系统的App Store都可以搜索并下载安装该应用。

打开糖豆App主界面,就能看到系统推荐的教学视频,点击播放窗口右下角的“放大”图标即可全屏播放。

对于节奏感差、手脚不协调的初学者来说,视频播放窗口还提供了慢放、镜面、AB循环等功能,其中的慢放功能可以降低播放速度,方便练习者跟学,看清动作要领;镜面功能就像老师对着镜子方向在教学,跟着老师的相同方向做动作即可练习;AB循环功能,方便练习者截取某段视频进行循环播放学习。

糖豆App开设的“在家跳”板块,适合广场舞爱好者在家跟着视频节奏健身,系统根据不同强度选项推荐教学视频。点击视频即可全屏播放,还可换成背面,方便练习者跟着老师同方向做动作。进入“随心跳”栏目,系统会根据自主设置的整体锻炼强度和整体动作变化参数,匹配合适的教学视频。

糖豆App提供了“投屏到电视”功能,手机和智能电视或智能盒子连接到同一个WiFi后,在播放视频时点击“投屏到电视”,系统会自动搜索可以投屏的电视,成功连接电视后,可用手机操控视频进度、音量大小、切换其他视频。

此外,还可以通过设置选项,将字体大小调整为正常,或者大、超大。



糖豆App“在家跳”板块,可根据不同强度选项推荐颈椎操、形体操等教学视频,还能切换正反面、投屏到电视。



西瓜视频App开设“广场舞”专区,以“瀑布流”方式推荐教学视频。

其他线上健身教学平台

除了糖豆App外,还有不少手机应用提供广场舞教学视频。

西瓜视频App开设了“广场舞”专区。打开该应用主界面,点击上方菜单栏右侧的“≡”,选中“广场舞”即可进入广场舞频道。也可按住“广场舞”图标,将其往前拖到合适的位置,点击“完成”,这样每次打开西瓜视频App,就可在首屏进入“广场舞”频道。

若你对“瀑布流”中的教学视频感兴趣,可点击该视频右上方的“…”,选择“收藏”即可。

此外,在微信中搜索“广场舞”,也能随机搜到相关视频。点击“转发”按键,再点收藏后就可

以反复点播了。

若你爱散步,也可搜索并启用“微信运动”,每天记录步数,与微信好友互动点赞。

喜欢太极拳、八段锦的老年人,可以通过手机“拜师学艺”。

打开“学习强国”App,点击页面右上方的“≡”,选中“文化”进入“文化”频道。也可按住“文化”图标,将其往前拖到合适的位置,点击“完成”进行设置。

在“文化”频道下找到“中华武术”子栏目,这里聚合了“健身气功八段锦”“太极功夫扇”等专题,可以全面了解并学习适合老年人的健身项目,授课全免费。

冬季跳广场舞的注意事项

冬季锻炼有不少好处,不仅可以促进心、肺、脑等器官机能的改善,还可以增强身体素质,提高免疫力,预防疾病的发生。但是老年人跳广场舞应把握好“度”,才能达到既娱乐又强身健体的目的,有四个“不宜”需注意。

一是不宜幅度过大。随着年龄的增长,老年人肌肉萎缩,韧带弹性降低,关节运动不灵。因此,应避免突然大幅度地扭颈、转腰、下腰等动作,以防跌倒,产生关节、肌肉损伤,甚至骨折。

二是不宜带有争胜竞技心理。老年人跳广场舞主要是为了达到强身健体的目的,身体疾病多者,得循序渐进,以防受伤。

三是不宜过分疲劳。由于跳广场舞会给人带来兴奋感,有的老年人往往会因此而忽略了疲劳。专家建议,老年人跳广场舞一次最好不要超过半小时,超过半小时中途应停下来休息10分钟。

四是不宜时间过早。一般来说,早晨、傍晚都是跳舞运动的好时机。老年人最好在早晨太阳出来后再运动,此时空气中污浊物较少。对于有心血管疾病的老人而言,早晨起床后血液循环较缓慢,傍晚时跳舞最佳。

此外,老年人在跳广场舞前还要做一些准备工作。比如,跳舞前应少量进食,一杯牛奶,一杯糖水就能补充机体基本能量。空腹跳舞会导致低血糖,出现头昏,甚至发生休克的情况。应把跳广场舞当成一件锻炼身体事情来做,穿着应宽松,便于活动。最好穿运动鞋和运动服,切勿穿长裙和高跟鞋,以免摔倒扭伤。舞前活动手腕、脚腕和脖子,能有效帮助老年人舒展筋骨,避免动作过大而拉伤肌肉。



扫码看视频