



## 慢运动可调节身心平衡

<http://www.firstlight.cn> 2010-11-17

慢运动通常是指一些强度较小、节奏较慢的适宜长期练习的休闲体育项目，比如瑜伽、太极拳、散步、台球、钓鱼、健身气功等。舒缓的动作不仅能消除疲劳，还能抚慰疲惫的心灵，缓解心理上的压力，调整身心平衡。

慢跑 慢跑最容易，对场地要求较低，慢跑的时速也没有固定要求，每小时5~10公里都可以。还可根据个人身体状况、地形，采用变速方式来增加跑步的趣味性。

打太极拳 打太极拳动作缓慢，呼吸深长，能加速血液循环，增强内脏功能，也能锻炼身体的柔韧性和平衡性。不要被太极拳那些复杂的拳路吓退，如果能真正掌握白鹤亮翅、单鞭、斜形等几个动作，同样能达到锻炼身体、缓解压力的作用。

练瑜伽 瑜伽是将身体和精神集于一体的伸展运动，有利于促进血液循环，按摩体内器官。练习瑜伽还能达到身体和心灵的放松，让人学会呼吸，学会思考。

普拉提 普拉提是一种肌肉的深层练习，通过一些速度缓慢的动作，使人较长时间地控制肌肉，但是锻炼效果几乎可说是全方位的，它能提升人的精神面貌和活力，提高平衡性与协调力，减少关节的疼痛和僵硬。

另外，健步走、打台球、钓鱼、慢骑自行车、健身舞、打高尔夫、泡温泉等等都是较好的慢运动方式。

[存档文本](#)