



你从小就做的仰卧起坐会“致瘫”?

健身教练:锻炼核心肌肉可以试试卷腹 体育老师:大多学生的“用力方法”还是标准的

□本报记者 丁梦婧

最近,网络上流传着仰卧起坐“致瘫”的说法:一名25岁的男子在做了几个仰卧起坐后,觉得颈部以下全身无力。送到医院时,意识清楚,但四肢瘫痪、大小便失禁。医生检查后发现,男子用以手抱头的方式仰卧起坐,导致颈椎内血管受不了连续施力而爆裂,血块压迫神经,因而颈部以下全身瘫痪。经过及时手术抢救,男子才恢复了健康。

而在此前《华尔街日报》上也曾经有过《为什么你可以停止做仰卧起坐了》的报道,称健身达人和军队专家正在极力推动用卷腹等锻炼代替仰卧起坐,以避免背部受伤。

仰卧起坐真的有这么大的危害吗?

记者询问了邵逸夫医院康复科医生叶坚忠,他表示,如果使力不当,确实有可能“致瘫”。“很多人做仰卧起坐时都习惯双手抱头,这时候如果你双手使劲施加压力很容易压迫颈椎。”

在杭州某健身场馆工作的健身教练许峰也说:“仰卧起坐是锻炼腰腹力量的动作,现在基本采用的是双手抱耳,因为有不少人在双手抱头时会用手臂力量来起身,这样不仅达不到锻炼目的,还有很大危害。”

双手抱耳的姿势可以让你“强行”使用腹部力量来起身。另外,许峰还表示,锻炼腰腹力量可以用卷腹动作来代替仰卧起坐。“初学者可以使用摸膝卷腹和侧向卷腹。尤其是摸膝卷腹动作,很简单。”许峰所

说的摸膝卷腹动作就是躺平后,膝盖弯曲,腰部贴地,用手去触碰膝盖,这样一来可以达到锻炼腰腹力量的目的,还能避免因使力不正确导致的受伤。

而在现行的《国家学生体质健康标准》,仰卧起坐对小学低段的孩子没有要求,1分钟的测试是从小学三年级开始的,一直延续到大学。柯岩阮社小学体育老师杨观彪表示,目前校方还未接到取消仰卧起坐的通知,因为这个动作简便易学,不需要太多辅助手段。“其实不需要太担心,我们在做仰卧起坐动作时会提醒学生用腹部来用力,只要事先做好准备活动,掌握好动作要领,不追求‘快、猛’,意外伤害还是可以避免的,而且大部分学生的动作还是标准的。”



摸膝卷腹



好好利用看剧的广告时间 宅在家也能保持好身材

“

天冷了,一到周末就懒得去健身房,想在沙发上窝一天看电视?没问题,就算宅在家,你依然可以完成一套简单的训练保持身材。试试下面这套训练包含了力量和有氧,在你等广告的时候就能完成,一起动起来吧!

”



深蹲



箭步蹲

1.平板支撑

平板支撑可以激活整个核心,为接下来的训练打好基础。试着将骨盆稍稍后倾,挤压臀大肌,收紧腹部。

动作详解:收腹平板支撑

双肘在肩垂直下方做平板支撑;收缩腹部以及臀部肌肉,使骨盆后倾,腰部拉平;保持此姿势完成规定时间。

2.深蹲

深蹲能很好地刺激下肢,而这个训练几乎没有任何场地要求。如果希望增加难度,可以背个书包或者在站起的同时跳离地面。

动作详解:杯式深蹲

双手抱于胸前;腰部挺直,肘垂直下降至将要触碰膝盖。

3.箭步蹲

比起深蹲,箭步蹲会更加有挑战性,因为它更需要平衡力和稳定性。久坐会让臀部肌群变薄弱,而它们是稳定骨盆的关节肌群。箭步蹲不仅能让我们的臀腿线条更好看,也能缓解腰痛,让身姿更挺拔。

动作详解:后撤箭步蹲

重心维持在前脚脚跟;后脚点地要轻盈;身体在后脚着地后,垂直下蹲。

4.引体向上

引体向上可能是唯一需要器械的动作了,不过在家锻炼,网购早就帮我们解决了这个问题:安装一个在门框上的引体向上架,电视剧中间就去拉两组。

5.俯卧撑

俯卧撑是较为简单的锻炼上肢肌群的动作,有一片空地就可以做。通常我们认为俯卧撑可以锻炼胸肌,但其实远不止于此——肩膀、三头肌、二头肌甚至背部,都可以通过各种俯卧撑的变式得到锻炼。

动作详解:标准俯卧撑

手于肩正下方,下巴内收,腹部收紧使头、身、脚处于一条直线;手指冲前,向后屈肘降低身体至胸部触底;保持腹部、臀部收紧,胸部发力返回起始位置。

6.跳绳

别忽略有氧训练,心肺功能也很重要。尝试增加跳绳的强度,让心率达到自己不能说完整一句话的程度。

8个步骤 让跑步新手快乐起步

如果你是一个跑步“老鸟”,你会经常被人问及这两个问题:“你为什么跑?我怎么开始?”

第一个问题的答案可能五花八门,但第二个问题可以归纳为8个步骤,指引新手们开启跑步之旅。

第一步:

刚开始的时候可以不是跑步,而是走路,循序渐进,这样就不会吓坏了新手。

第二步:

走路和跑步除了姿势上差异外,最大的差异在于跑步需要一双适合你的跑鞋。很多新手会问什么是最好的跑鞋?答案是没有,因为只有适合你的,而没有最好的。可以根据自己的身高、体重和脚型等选择适合自己的跑鞋。

第三步:

穿什么?原则是防晒、保温、速干、透气,不同的季节适合跑步的衣服是不一样的,现在是冬季,可以试试“三件法”。

最里面的一层为速干层,让身体保持干燥,它不应该是棉的;中间一层建议为抓绒层,保温;最外面一层为防风层。跑步过程中如果体温上升,可以分层脱卸。

第四步:

给自己制定一个计划,然后按照目标实施。有计划的跑步过程比较靠谱,现在不少APP提供这样的参考,可以下载尝试。

第五步:

寻找一个适合自己的跑步环境,可以跑绿道或环湖,听鸟鸣,感受人文。找一个舒适的跑步环境,是坚持跑步的动力。

第六步:

跑步前不能吃太多,晨跑前部分血糖较低的跑友,需要吃点面包或者香蕉,这样跑起来就更安全。

第七步:

请跑得慢些,而不是快。慢到什么程度?凭感觉,你可以连续地自由交谈;或凭装备,你的心率保持在最大心率的70%左右。

如果你做不到以上两点,那么你受伤的概率会大大增加,再强调一下,慢是新手开始的必经之路。

第八步:

好好休息,最好不要每天都跑,给自己充分休息的时间,一般新手们跑步应遵循跑一休一的原则。