

又到跑马季 运动损伤怎么办

试试广厦队医和体能师的独门秘笈

□特约记者 吴振瑜

“开春以来,接踵而至的马拉松让跑马爱好者大呼过瘾。义乌国际马拉松、宁波马拉松,上周末的磐安马拉松,就算当天下着不小的雨,也浇不灭选手们热情。不过,在淋漓尽致享受运动快感的同时,很多跑友也承受了不同程度的困扰,比如膝盖损伤、疲劳感难缓解等,这些困扰该如何解决,且听专家分享秘诀。

”



跑步膝盖吱吱响 试试林志杰的法宝——静蹲

膝盖损伤是跑步中最常遇到的情况,强化关节附近的肌肉成了重中之重。“对于运动不足的人来说,其实每天想要锻炼养护身体非常简单,只需要靠墙蹲下就能有助保护膝关节。静蹲练习说起来相当于我们平时所说的扎马步,背部靠墙站立,以达到锻炼大腿前方肌肉力量的练习。”广厦男篮队医袁在斌介绍说。

别小看这个简单的动作,静蹲可一直是体育圈内公认的预防膝盖损伤的不二法宝,广厦球星林志杰每天都坚持做,也是他术后迅速恢复腿部力量的秘密所在。“这个动作,运动员和普通人都可以做,没有场地限制,

只要掌握关键的一点是膝盖不能超过脚尖。”在袁在斌看来,预防比修复更为关键。

事实上,靠墙蹲姿训练,可以同时强化股二头肌、臀大肌、股直肌、股中间肌、股外侧肌、股内侧肌,这些肌肉也正是跑步中的主要肌肉,这些肌肉强劲了,也就从根本上防止了受伤。而对于要减肥的人们来说,这个动作更是一举两得,练腿的同时会紧实全身消灭赘肉。

袁在斌还介绍了一个简单易行的缓解运动疲劳的办法,就是冷热水交替冲澡,一个30秒重复三到五次。“这种方法对普通跑步者恢复非常有效,能很好地刺激肌肉和神经伸缩。”

想让跑步更轻松 体能教练韩超的答案——全能爬行

广厦男篮体能教练韩超也是个跑步爱好者,即使在场馆训练,韩超也会绕着球场跑步。而在做CBA体能教练前,韩超可是一位圈内小有名气的私人健身教练,他也介绍了他的独家秘诀。

“跑步伤膝盖是因为核心和臀部不会发力,腿的压力就会很大。”韩超透露了他的独家恢复秘诀,就是全能爬行法。这个动作还是来自他的老师北体博士毕义明,“类似于婴儿一样爬行,是很好的协调性练习,骨盆被激活调动起来,腰不舒服主要是核心力量没有被激活发力,一般轻微腰痛

会有很好的改善。”同时,韩超强调爬行的过程中感觉随时都是控制着爬行,不是放松的。

韩超认为脚趾的运用同样关键。“脚趾的灵活度好,就会很大程度上减少膝盖的蛮力。有的时候不是鞋子不好,而是没有用好脚趾的力量,所以跑完了好好活动下脚趾很有必要。”

跑步其实并不是件容易的事情,需要全身协调配合,而不只是用膝盖,想要跑起来省力又减少运动损伤,不妨试试广厦体能教练和队医的妙招。

健身小知识

健身减肥 找准运动方式是关键

夏天来了,减肥成为诸多女性朋友的烦心事,天天运动不仅体重不下降,反而越来越胖,是什么原因呢?原来运动方式、方法不对还会增肥。

运动医学专家的最新研究发现,适度运动可以促进肥胖基因的出现,使体内瘦身蛋白的浓度增加,有助于控制体重;如果以为运动量越大减得越多,那你的想法就错了,运动强度太大,反而会抑制肥胖基因,让人食欲大开,想瘦下来就太难了。

运动确实能提高身体的基础代谢率,消耗热量,因此有助减肥瘦身。研究人员把72名女性作为试验者,让她们进行跑走运动三十分钟,并在运动前后,检测血液中肥胖基因的产物瘦身蛋白的浓

度。结果发现,86%受试者的瘦身蛋白都显著上升。结果表明,强度大的运动基本上不消耗脂肪,尤其在无氧运动时,肌糖原无氧酵解过程中产生的代谢产物是乳酸,乳酸在有氧条件下在肝脏中大部分分解为二氧化碳和水。

另一部分重新合成肝糖原,但也有少量乳酸通过代谢合成脂肪。这就是为什么强度大的运动不但起不到减肥的作用,有时反而会增加体内脂肪堆积的原因。为此,运动医学专家建议想瘦身减肥者,一般运动半小时到一小时,心跳达到每分钟130~175次左右,可算是运动适度,这样可增加瘦身蛋白浓度。

因此,想要通过运动减肥,一定要适量,过量运动可能会适得其反。(丁懿)

游泳经常抽筋可预防

随着夏季来临,游泳成为全民运动。然而,游泳时抽筋时常发生,小编建议,游泳爱好者应该做好以下措施。

手指和脚趾抽筋:手指抽筋时可用力握拳,再用力伸直,反复多次即可缓解,脚趾抽筋时主要按摩方法解除。

大腿前部肌肉抽筋:如果能上岸,可俯卧池边,屈小腿,用手抓住抽筋腿的脚趾向身体方向拉,使大腿前部肌肉伸展,也可以站立用同样方法伸展。如果离池边较远,先深吸一口气憋住,然后俯卧在水面用同样的方法牵拉大腿肌肉,缓解后上岸继续按摩牵拉休息。

小腿后部肌肉抽筋:如离池边不远可以上岸坐在池边,抽筋的腿伸直,一手抓住脚趾向身体方向拉,一手向下压膝盖,使腿后部肌肉伸展,即可缓解。缓解后不要着急下水,多牵拉按摩一会,待不适感消除后再下水。如果离池边较远,先深吸一口气憋着,身体仰浮,用抽筋腿对侧的手抓住脚

趾向身体方向拉,用另一手向下压膝盖,使腿后部伸展,缓解后上岸继续按摩牵拉休息。

抽筋总是难免,那么应该怎样预防抽筋呢?以下三点十分重要。

时常喝水,不要等到口渴的时候再喝。大量出汗时应该补充营养强化型的活动饮料。

时常锻炼身体,防止肌肉过度疲劳。活动前做好充分的预备运动,伸展开腿部、腰部、背部、颈部和两臂的肌肉。增加活动量不可过急,应该遵守每星期增加10%的原则。

注意食物平衡,尤其是从食物中补充各种必需的营养成分。如:喝牛奶和豆浆可以补钙;吃蔬菜和水果可以补充各种微量元素。

喝咖啡有助于健身计划

你是否还在努力坚持健身计划?一项有趣的研究显示,由于咖啡中含有咖啡因,喝杯咖啡可以帮助人们坚持健身计划。

来自英国肯特大学的萨穆埃莱(Samuuele Marcora)是此项研究的主管。他表示,人们觉得健身计划难以坚持的主要原因之一就是付诸努力的感觉在发

挥作用。他同时指出,自感用力度是大多数人在空闲时间里选择久坐的主要原因。与看电视(不需要活动)相比,即使是像散步这样的缓和运动都需要很大的努力。

因此,研究者称,在锻炼期间使用咖啡因降低付诸努力的感觉,可以帮助人们坚持他们的健身计划。

