

这项常见的运动,做不好或许会造成全身瘫痪? 专家提醒:仰卧起坐,请避开这些易入的误区

在中小学体育课上,仰卧起坐是最常见的运动项目之一,几乎人人都会。但网上近日盛传的一则消息,却让不少人对仰卧起坐有了疑虑。日前,中国台湾一名25岁的年轻男子,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。经过医生检查后发现,男子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。

由于仰卧起坐对腰部和颈部有损伤危险,不是一个理想的腹肌训练动作,如今在国内外健身界,练习腹肌做的最多的是平板支撑和卷腹,美军甚至打算在训练项目中废除仰卧起坐。仰卧起坐真的这么可怕?“动



作规不规范、能力允不允许,都是出现运动损伤的潜在因素。”北京体育大学教学实验中心、专注于体质学研

究的单威博士称,这位男子只是个例,可是在日常生活中,确实存在着不少误区。

放下手和颈 找对发力点

生活中经常见到一些人做仰卧起坐时,双手夹头,胳膊用力,憋得面红耳赤,这种方法并不科学。一些人因为腹部力量不足,做仰卧起坐比较吃力,就想全身用力,尤其用颈部和

手部力量。殊不知,这样会给颈椎的血管带来强大压迫,增加运动风险。还有的人甚至在做仰卧起坐时,干脆不抱头,反而加上摆臂动作,如此一来,其他部位肌肉会代替腹部肌肉发

力,达不到预期效果。

单威提醒,大家锻炼时,双手应该轻放于耳根处或者抱头但手不用力,仰卧起坐应是腹部和背部靠近臀部的几块肌肉主要发力,其他部位尽量放松。

调整角度 事半功倍

传统的仰卧起坐要求锻炼者双手抱头,将整个上半身弯曲至膝盖,起幅约为90°,其实,动作的后半程基本锻炼不到腹肌。还有不少练习者认为起

幅越大,效果越好,这都是错误的观点,事倍功半的同时会弄巧成拙。

山西大学体育学院体操教研室教授相建华建议,如果需要借此项目

达到良好的健身效果,不妨尝试改良版的“仰卧起身”:运动者盘腿仰卧,双手抱头,下颚紧贴脖子,将头部和上身离开地板30°到40°即可。

急于求成不可得 量力而行稳提升

仰卧起坐主要锻炼的是腹部及背部的肌肉,有的锻炼者希望快速看到腹肌,于是急于求成,一下子做了很多个,可事实上,这样不仅不能达到锻炼的效果,反而容易出现运

动损伤。高密度高强度的仰卧起坐,容易使肌肉过于疲劳而导致肌肉拉伤。

专家提醒,运动爱好者应该先从少次数、多组数慢慢做起,给自

己一个适应运动强度的过程,要依照自己的身体情况“量力而行”,一般15-30个为一组,一天2-4组即可。

(通讯员 何 晓)



健康百科

冬季跑步,学会健康呼吸法必不可少

又快到了出门得穿秋裤的时候了。对于跑者来说,寒冷不可怕,可怕的是雾霾和冷气。冬天天气寒冷干燥,跑步时不注意就容易造成呼吸系统的紊乱。不正确的呼吸节奏和方法会造成咽喉干燥、呼吸紊乱、急促、胸闷、腹痛、运动能力严重下降等现象。那么,冬天跑步该如何呼吸呢?

跑步呼吸一般有两种方式:鼻吸气法和口鼻并用吸气法,但值得注意的是,不管是哪种方法,呼气时最好都是用口呼气的方法进行。

慢跑热身时,由于人体需氧量不是很大,可以用鼻呼吸。因为鼻腔内有丰富的血管,能温暖吸入的冷空气,鼻粘膜分泌有液体,能提高通过的空气的湿度,鼻毛和鼻粘膜的分泌

液,还能阻挡,清除尘埃和细菌,对呼吸道起一定的保护作用。

随着跑步速度的提高,单用鼻吸气已经不能满足身体对氧气的需要了,这时就要口鼻同时吸气。但由于天气寒冷,所以跑步时呼吸张嘴不宜过大,最好让嘴微张,舌尖顶住上腭,让冷空气从舌尖两旁绕路吸入口腔,从而对冷空气有个加温的过程,避免直接吸入气管,引发咳嗽、不适。呼气时,舌尖从上腭松开,缓慢地吐气,让热空气顺利地从口腔中吐出。

当供氧量无法满足跑步需求时,我们会不自觉地加快呼吸的频率,以满足氧气需求量。但值得注意的是,当呼吸频率太快,势必会造成呼吸深度太浅,导致实际进行气体交换的量相对减少,影响氧气的吸入和二氧化

碳的排出,使血液中二氧化碳浓度升高,氧浓度降低,同样不能满足长跑剧烈运动对氧气的大量需求。

所以此时建议跑友们加大呼吸深度尝试进行深呼吸,尤其是在体能极限的临界点时,一定要不停地进行深呼吸,突破极限。需要注意的是,不能为了追求呼吸深度而过度放慢呼吸频率,因为研究也发现,过深过慢的呼吸,也会限制肺部气体交换功能。

另外,冬季雾霾也是一年中最为严重的时期,很多跑友会选择戴口罩跑步,然而这并不能阻止雾霾的吸入,建议跑友们将户外路跑改为室内的核心力量训练,或者选择使用跑步机。

(通讯员 张 全)

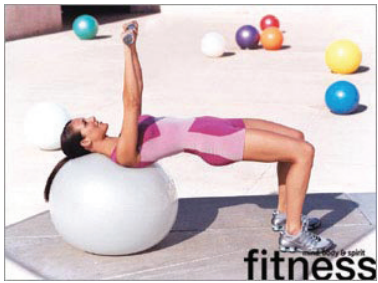
用好瘦身神器健身球 3个动作练出新身形

健身球,也叫做瑞士球和瑜伽球,日常生活中,很多人把健身球用来做瑜伽运动,但很只要按照运用得当,健身球也能达到快速减肥的效果。

今天为大家介绍一些实用技巧,只需每周做3次,每次做3遍(外加常规的耐力训练),中间休息30秒,你会立即感觉到肌肉得到了充分的锻炼。

1、屈伸推举

锻炼部位:肱二头肌、胸部、臀部、臀肌



两脚分开与肩同宽,脚朝前。向后躺,使臀部和下背部靠着健身球的边缘。双手各持一只5~10磅(2.3~4.5公斤)的哑铃,手臂向下伸,靠在球前。收紧腹部,收缩肱二头肌,弯曲手臂,将哑铃提向肩部。头部和颈部向后仰,靠在身后的健身球上,收缩臀部,将胯部抬起,直至胯部与地面平行。将哑铃向胸部上方举起。然后再将胯部和手臂还原至初始位置,重复整个动作,做10~12次。

2、撑地滚球

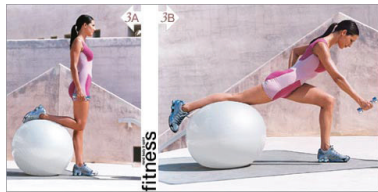
锻炼部位:腹部、腰部、肩部



俯卧撑姿势,把脚搭在健身球上,脚背朝下。双手撑在地上,之间距离与肩同宽。腹部收紧,手臂伸直。弯曲膝盖并将球向左肩方向拉。然后再向外推出,接着再右侧拉,重复10~15次。

3、俯身屈腿

锻炼部位:锻炼臀肌、下背部



脸朝下,胯部抵在球上,双手撑地。双腿分开与胯同宽,弯曲膝盖,脚背自然弯曲,脚心朝上,大腿与地平行。上下摆动双腿,摆动时收紧臀部,保持腹部紧张,以避免背部拱起,并且不要让球滚动,做25次。

(通讯员 陈 威)