

骑自行车膝盖疼是怎么回事？ 座垫位置、骑行方式和姿势是关键

本报记者 洪漩

减肥一直都是个经久不衰的热度话题,不少人会选择骑自行车这种方式来达到减肥瘦身的效果。不过,有些骑行爱好者在骑车过程中减肥目的尚未达到,膝盖却隐隐作痛,这是怎么回事?

“其实,正确的骑行方法基本不会对膝关节造成损伤,大部分车友都是由于骑行方法不正确导致的。”省人民医院关节及运动医学中心专家陈宇表示,工欲善其事必先利其器,不妨先找出动作的失误,才能更好地避免运动损伤。

那么骑自行车膝盖疼到底是怎么回事?“可能是座垫位置不对。”陈宇介绍,自行车的座垫不能太低,否则这会引起膝盖内侧痛。座垫太低会让腿无法正常舒展,局部肌肉用不到力,而有些地方却持续地高强度施力,容易造成疲劳和损伤。座垫太高也不对,可能引起膝盖外侧痛,尤其是膝关节高频率反复锁紧也会造成运动损伤。“一般来说座垫高度以跨下长度乘0.88为宜。这个跨下长度是测量穿鞋后的,可以把踏板放在低处,坐在座垫上,此时脚后跟踩踏板,腿正好伸直,脚掌踩踏板膝关节有一定弯曲,这个高度基本就算合适了。”

陈宇表示,不少人骑行时踏频(1分钟脚踏转动一圈的次数)过高,其实这也会造成膝盖负重过大,引起膝盖骨后的痛疼,压痛点在膝盖骨上。“踏频的合理范围要视情况而定。通常情况下,业余性质的长距离骑行,保持在85—95的踏频相对耐久性较好,不太容易产生体能下降。平路90—100是较好的踏频,爬长坡一般则70—80。”陈宇建议初学者在刚练习时掌握不好频率的话,不妨买个踏频码表。

除了坐姿和踏频外,骑行姿势



不合理也是出现膝盖疼的一大原因。正确的骑行姿势应该是放松双肩,让肩膀自然下垂,保证肩膀有最大的灵活度,双手肘部微微弯曲,这样才能够有效的过滤地面传来的震动,还有踏板踩到底时,腿应该是基本伸直,略微弯曲。“初学者最好一周骑行2—3次,运动强度不要太大,运动量突然放大对膝盖损伤很大,跟不上教练的节奏没有关系,先把健身基础打好就可以了,包括你的小腿力量等。”

陈宇叮嘱,任何零件用久了都会有磨损,器官也一样,骑行就更不用说。而面对一般性磨损,人在休息时或者睡觉时膝关节内部会分泌一种类似润滑剂的液体会自己修复膝关节,这是人体自我修复系统的作用,但磨损得太严重,人体的自我修复系统跟不上磨损的速度,自然会出问题。因此骑车应适量,要避免长时间或者不间断骑行,并时常

保持膝关节的休息时间。如果是为了骑自行车锻炼,最少要骑5公里以上。但是,不要超过10公里,以免造成运动损伤。

“过不久将迎来梅雨季节,骑行爱好者切忌不要长时间在恶劣的天气条件下骑行。下雨天骑车,对膝盖绝对是一次摧残,任何膝关节也抵挡不住雨淋风吹,因为膝关节处在迎面向前的位置且直接经受着风雨的侵袭。”陈宇表示,正确做法是要尽量减少雨中骑车的机会,就算要雨中骑行,时间不宜过长,不能超过半小时,同时,先将膝关节保护好。

陈宇表示,一般不严重的膝伤,都能靠休养歇好,但关键是要歇够,膝伤自愈的时间不好说,要看具体情况和个人感受。但休养期间不要熬夜,少吃刺激性的食物,可以在无负荷状态下经常活动一下膝关节,不要久坐,如果痊愈,可以轻负荷高频率骑车恢复一下。

健康贴士

警惕！不要将深蹲做成了“浅蹲”

众所周知,在健身训练中,没有较好的进行腿部肌肉训练,个人的整个人形态会看起来较为不协调。腿部的肌肉训练,是健身训练中的一个重要环节。说到腿部肌肉的训练,就不得不提到的一个腿部肌肉训练的“钻石动作”——深蹲。

做深蹲运动对人的身体有极大好处,不仅能够让肌肉变得结实,还能够增加肌肉密度、提高肌肉维度、增强肌肉力量。但是在做深蹲的时候也要注意正确的动作,事实上,虽然很多人知道深蹲这个动作,但是能把这个动作做标准可不容易。

那么,深蹲的时候自己该蹲多低比较合理,能达到最佳效果?对此,可以从以下两个方面来分析。

很多人会这样认为,深蹲不应该就是越深越好吗。其实不然,简单来说,当自己蹲得过下的时候,肌肉反而处于一种放松状态了,大部分重量会压在骨骼以及关节上,这种情况不仅影响训练效果,而且还会增加骨骼关节的受伤几率。所以说,在进行深蹲训练的过程中,不是蹲得越低训练效果就会越好。

关于深蹲的位置,建议要蹲到自己的大腿和地面平行为佳。在进行深蹲训练时,最需要注意的是自己的肌肉感觉。所谓的肌肉感觉,也就是说自己在做深蹲时,往下蹲的过程中,会感到自己的大腿肌肉被拉伸,当自己感觉大腿肌肉,已经被完全拉伸,或者最大程度拉伸时,蹲至这样的深度就可以了。

深蹲能够充分锻炼大臀肌和腿部肌肉,瘦腿提臀效果好,但是要注重方法。健身是为了追求健康和身心愉悦,提高身体机能而不是对身体造成更多的伤害,所以提醒广大爱好深蹲的小伙伴,千万不可盲目练习,只有做到位才能效果佳。



超实用！ 电脑族和办公族们的颈椎操练起来

办公室一族常年对着电脑,姿势长久不变,容易引发劳损。如果你也常常感到颈椎酸痛、僵硬、不适,不妨学做以下5种简单的办公室颈椎操。简单易行,有助于放松颈椎,防止颈椎病。

手与颈部对抗动作

常年对着电脑,颈椎很容易受伤,不妨多做锻炼颈部肌肉的动作。首先,双手十指交叉放在颈部。然后头用力向后伸,手用力阻挡,对抗用力。同样还可以用手抵住头部的左侧,头向左偏,手与头相抵抗,右侧同理。也可以左右旋转一下颈部,用手揉按一下颈部肌肉,这种运动对让颈部紧张的肌肉放松一下,对颈部有很好的保护作用。除此之外,各种户外运动也会使颈部肌肉的力量增强,让颈部保持良好状态。

“米”字操

“米”字操能够很好地锻炼颈椎,缓解颈椎疼痛。具体的做法,以头为“笔”,划出一个米字状动作,而后头

回到正位。头颈尽量向左前方拉伸成45度角,而后头回到正位。同理,依次做右前方向、左后方向、右后方向的动作,最终头部恢复正位。

每天可做一两次“米”字操,每次可以做5—10遍。注意操作时应该循序渐进、动作柔和,切忌用力过猛,做前先活动一下颈部更加安全。

小鸡啄米式

工作时间久,有可能出现脖子酸胀不适、手指麻痹等症状,这表明颈椎已经疲劳到一定程度。此时,应该先暂时停下手里的工作,可以如同乌龟进食或如小鸡啄米一样,慢慢将脖子缩回,然后伸出,如此反复。

伸展脖子

办公室一族最好每半个小时休息一次,休息时可躺靠背椅使颈肌

放松。还可伸展脖子,将头尽量往下伸展,下巴压抵抵住胸口,使两耳低于双肩,再慢慢缩回。有助于预防或减轻颈椎病症状,减轻疼痛。做这个动作时,要以自己所能感受的范围为限,逐步加强,同时要注意保护脖子。

拥抱动作

双手尽量向后张开,如大鹏展翅一般,瞩目远眺,双肩往上提,脖子往下一缩,然后双手往回交叉抱住双肩,脖子往回一缩。如此来回3次,很快疲劳症状可以得到缓解。

不过上述5种方法适用于早期颈椎病患者,年纪较大及有高血压、严重颈椎病、颈椎畸形、颅脑疾病患者忌用本法,没有家人在旁不建议采用。

(通讯员 林恒华)