

科学激活肩部 让身体更健康

“开好肩”可以增强血液循环减少身体损伤

当下,“肩颈问题”逐渐年轻化,成为很多年轻人的困扰。尤其对于“上班族”来说,在工作压力和不良姿势侵蚀下,如长期伏案,含胸驼背,坐姿错误等,所造成最直接反应就是肩部紧张酸痛,难以入睡,呼吸不畅。更严重者,甚至会变得脆弱敏感,心情抑郁。所以做好“开肩”运动,让肩颈得到十足放松很重要。

A 激活关节肌肉 纠正错误体态

李晓凡是一名健身教练员,对于目前频发的“肩颈困扰”,他解释道:“肩关节紧的体态,大多是含胸驼背、颈椎前移,高低肩也特别明显,会导致胸大肌、胸小肌变得紧张,胸部曲线不明显,还可能伴随胸下垂。肩关节周围的肌肉失去了相互抗衡的作

用,使关节朝不正确的方向发展,压抑胸腔。这就需要通过一系列开肩练习,打开胸腔使僵硬紧张的肌肉放松下来,慢慢激活松弛无力的肌肉,纠正错误的体态,从而全面提升个人气质与身材。”

李晓凡介绍,所谓“开肩”,就是把

肩部与大臂之间的连接处,经过一定方法锻炼,使其具备既柔韧又有弹性的特征。“随着我们年龄的增长,关节的灵活性也在下降,这会导致关节僵硬、疼痛。要想改善这些问题,就得重新激活这些关节肌肉。所以,开肩对于保护自身健康来说,是非常重要的。”

B 增强血液循环 减少身体损伤

陈龙是一名资深跆拳道教练,在以往的训练中,他对“开肩”的重要性有着深刻的体会。“在我们运动过程中,手部动作的发力顺序为‘起于脚,带于腰,传于肩,发于拳’,肩部关节对整个动作的运行起到‘承’和‘接’两大作用,是力在上肢部分传导路线中的一个关键节点。所以,在基本练习部分的开始前和结束后,上肢的拉伸运动显得尤为重要,而肩部关节的拉伸在整个拉伸运动中也占有相对较大的比例,即运动之前,把肩先‘打开’。”

那么,应该如何正确地“开肩”

呢?陈龙介绍了几个简单动作:一侧手臂伸直,另一侧手臂扣住手腕向对侧拉伸;一侧手臂于头部后方弯曲,另一侧手拉住肘关节向对侧拉伸;手臂向侧上方伸直抓牢,身体向对侧旋转拉伸;双手扶墙,双脚开立,肩部向下压。

“这些动作可以不断撑开肩缝,重复拉伸肩部大筋,在训练中首先可以使动作达到更大幅度的开合,而大开大合的起势、定势动作带来的是更长的力矩,更大的加速度,和更舒展优美的动作展现。其次,可以使肩部大筋具有更好的弹性与韧性,在发力

的时候可以做到松而不懈,劲力顺达,使动作更加具有整体性和平顺感,更好地发挥出力的承接点的作用。”陈龙说。

可别轻视小小的“开肩”,要知道,当肩打开后,人体肩背部肌肉会更加有弹性,从而让肩背部更加舒松,血液流通更加顺畅,改善肩颈和上背部的疼痛,减少对腰椎的伤害。此外,通过开肩打开胸腔,还能更好地保护颈椎和胸椎,并可以使呼吸更通畅,心情愉悦,精神状态越来越好。

(通讯员 冯 蕾)

冷“处理”脂肪 更有助于减肥

本报讯 据英国《每日邮报》报道,东京大学最新研究发现,长时间处于寒冷环境能使脂肪细胞转化,加速身体新陈代谢和血糖调节。因此,专家建议,别再练高温瑜伽了,改为冷水游泳,这样减肥更有效。

长期以来,人们对适宜运动温度看法不一。很多人认为高温能增加汗液排出,更有利于减肥。但美国游泳名将菲尔普斯却认为,低温迫使身体运动更剧烈以保持温暖,从而能燃烧更多脂肪。

以前的研究发现,人体有两种脂肪:棕色脂肪和白色脂肪。其中,棕色脂肪主要存在于新生儿体内,用于调节身体温度。成人体内更多的是白色脂肪,用于隔离保护器官。过多的白色脂肪会导致肥胖、心脏病、糖尿病以及多种癌症。

不过,东京大学的这项新研究发现了第三种脂肪——米黄色脂肪。这种脂肪跟棕色脂肪一样,能分解糖和脂肪,提高胰岛素敏感度,促进新陈代谢。而寒冷环境能使白色脂肪转化为米黄色脂肪,使其能燃烧卡路里,产生热量。

目前,研究人员正尝试以人工方式促成上述转化,为无法靠运动燃脂减肥的人带来新的减肥方法,同时预防糖尿病、肥胖等疾病。



(通讯员 陈 莉)

链接>>> 几个开肩的瑜伽动作

上犬式:俯卧在地面上,双腿分开与髋同宽,双腿和臀部肌肉收紧,双脚掌踩在地面。双手放到胸旁两侧,掌心撑地,指尖向前,腋下夹紧,鼻尖触地。均匀的呼吸,保持10—30秒钟。

注意:吸气时,依次抬起头、胸、胃、腰部,再用手臂的力量支撑身体,让髋部离地。呼气时,先放下髋部、腿部,并放平脚背。再将脊柱一节节放回到地面。

蛇击式:跪坐在垫子上,臀部落

在脚后跟,上半身向前俯,胸部和腹部紧贴大腿,额头点地,手臂向前伸直,手掌触地。弯曲双臂,胸部、背部向前向下压,直到胸部贴近地面,塌腰,同时臀部离开脚跟向上翘起,脚尖点地,保持姿势20秒。

注意:在整个练习过程中,动作要缓慢轻柔有节奏,并保持平稳均匀的呼吸。借用腰部的力量将全身向前、向后移动。

骆驼式:跪立在地板上,双膝略

为分开,手臂自然垂放体旁,挺直脊柱。两手托住髋部,吸气,骨盆轻轻向前推,臀部肌肉收紧。上半身慢慢向后弯曲,先用一只手触摸同侧的脚跟。呼气,将另一只手放在同侧脚跟上,头向后放松,尽量向上推腰、胸到最大限度。

注意:保持均匀呼吸。吸气时,双手依次托住后腰部,缓慢起身。呼气时,臀部坐在脚跟上,身体和手臂向前伸放于地板上,额头抵地。

健|身|贴|士

初进健身房最好不要深蹲



四月不减肥,五月徒伤悲,夏日来临之前,不少人铆足了劲健身锻炼,但也有部分人因为健身方式不当,为自己的健康带来了伤害。这不,近段时间,杭城不少医院的运动医学科门诊,就接诊了因健身房锻炼伤到膝盖和肩关节的患者,这其中初次健身的年轻人占了很大比例。

25岁的小赵外形不错但有些偏胖,害怕夏天到了穿裙子不好看,便想着到健身房塑形。上周二下班后她便和几个同事一起到健身房办卡健身。听健身教练说,深蹲除了可以减掉大腿上多余的脂肪外,还有提臀功效。于是小赵便一口气做了半小时的深蹲运动。到了第二天一早就觉得大腿疼痛无力,以为是平时锻炼少,属于正常反应。可接下来两三天,小陈感到胀痛到走不动路,连上下楼梯都困难,到医院后被诊断为髌股关节损伤,还伴有关节积液。

在健身房运动肩关节和膝关节最容易受伤。在健身房锻炼,即使不跑步,只做看似静止、运动量不大的运动,对关节的损伤也很大,比如深

蹲最伤膝盖,而俯卧撑、卧推这类推举运动最伤肩。

深蹲的压力非常大,膝盖内的软骨是有弹性的,但在极度压缩后,膝盖内的支架结构就会断,如同一块只能承受2公斤的玻璃,给其增压施重到10公斤玻璃很快就会破。膝盖中的小结构软骨在深蹲时会被直接压力摧毁导致受伤。

现在越来越多的人热衷于健身,但是健身需要循序渐进,不能急于求成。初到健身房开始运动时最好不要选择深蹲、举重这些运动来健身塑形。最好的健身方法还是坚持有规律、经常性的锻炼,从有氧运动开始,逐步增加肌肉力量的练习。

(通讯员 陈 莉)