

腰肌劳损怎么办？运动康复成不二之选

本报记者 洪 漩 综合报道

家住杭州市拱墅区的陈春松近半年来腰部两侧酸胀疼痛,特别是在劳累、久坐及气候变化时疼痛感更甚,“一开始只是偶尔,后来越发严重了,实在是疼痛难忍。”陈春松到医院一检查,医生诊断后得出结论——慢性腰肌劳损。

“随着现代人工作压力增大,每天坐、站的时间太长,慢性腰肌劳损的发病率也持续升高。”杭州前进中医门诊部主治医师熊爱民介绍,腰肌劳损这一腰部疾病,实际上是一种临床很常见的疾病。

关注小细节 初步诊断是否中招

不少人时常感觉腰痛,但是引起腰痛的原因有很多。熊爱民支招,如果没有办法第一时间赶去医院就诊,可以用以下几个症状来判断是否“中招”腰肌劳损。“首先,腰肌劳损会引起腰部酸痛或胀痛,部

分刺痛或灼痛。其次,劳累时加重,休息时减轻,适当活动和经常改变体位时减轻,活动过度又加重,常被迫切伸腰或以拳头击腰部以缓解疼痛。”熊爱民介绍,大部分患者腰部外形及活动多无异常,也无明显腰肌痉挛,少数患者腰部活动稍受限。如果发现以上多项症状吻合,就需要尽早就医。

简单小运动 帮助缓解疼痛感

当下患有腰肌劳损的人不在少数,因此,如何预防、缓解和治疗成了很多人非常关心的一个问题。熊爱民告诉记者,运动是缓解腰肌劳损的有效方式。“比较推荐的运动有瑜伽中的小燕飞姿势、倒走和游泳等。”他介绍,有些简单易学的腰肌锻炼方法,建议大家掌握,方便在家都能练习。其中,坐位和站位特别适合在办公场所展开,对久坐所致

的腰肌劳损很有效。

例如仰卧着进行双桥运动,双侧屈膝抬高臀部,早期时可以将双手背垫于腰下,感觉腰部没有压迫手背时,坚持5-10秒钟一次,3-5次为1组,做3组为一次训练。“睡前和起床时各做3组,到后期时,可以慢慢抬高,最高可以腹部与大腿平行。”熊爱民说。

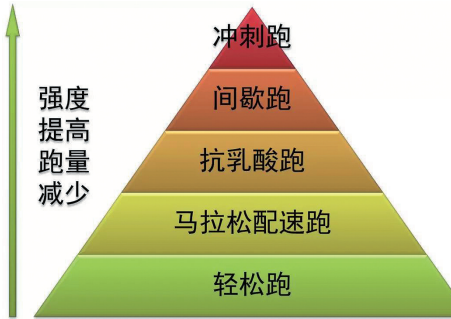
他还介绍了另一项同样行之有效的单桥训练,“单侧屈膝,另外一下肢用被子垫高(双腿交替训练)。早期时可以将双手背垫于腰下,感觉腰部没有压迫手背时,坚持5-10秒钟一次,3-5次为1组,做3组为一次训练。”

除此之外,空踩自行车也是个不错的选择。双手分开摆于身体两侧,双腿屈曲做蹬自行车的动作。练习完成后,双手环膝,蜷曲腹部,颈项前屈,做小幅度的腰椎前后摆动,五六次后放松即可。

运|动|百|科

跑步速度究竟该多快？ 金字塔训练模式 教你找到最佳配速

本报综合报道



强度,即配速是马拉松训练的核心,想要更高效地进行马拉松备战,金字塔训练模式是不二之选。其本质是在备赛训练中,合理安排不同配速、不同跑量的训练,那么究竟应该怎样掌握适合自己的配速呢?

实际上,不同的马拉松水平,在训练中应采用相应水平的配速,方能达到最佳训练效果。

轻松跑即俗称的LSD训练,往往安排在马拉松备赛阶段的初期。其位于金字塔的底部,表示占总跑量的比例最大,目的是为了打下良好的有氧基础,并提升疲劳恢复能力,为后期更高强度的训练奠定基础。轻松跑时心率控制在最大心率的65%-78%,一次训练时长介于30-150分钟,一次轻松跑训练相当于周跑量的25-30%。

马拉松配速跑是另外一种形式的LSD跑,但强度更高。顾名思义,就是以采用马拉松比赛时实现目标成绩的预计配速进行训练,从而掌握比赛节奏,树立信心,增强比赛时的自信。该种跑法位于金字塔第二层,占总跑量的比例仅次于轻松跑,常用于赛前3-4周的训练。马拉松配速跑一般相当于最大心率的78%-88%,持续40-110分钟,一次训练的量大约占周跑量的15-20%。

抗乳酸跑主要是训练身体对抗乳酸的能力,跑步时一旦提升配速,往往很快就会陷入疲劳,这主要是由于乳酸堆积引起的。因此,想要真正提升能力,必须进行一定的抗乳酸跑训练,从而提升身体对抗乳酸和耐受乳酸的能力,该种跑法位于金字塔的中间。抗乳酸跑强度较大,相当于最大心率的89%-92%,一般20分钟/组,也可4组5分钟的练法,一次抗乳酸跑的跑量相当于周跑量的10%。

大名鼎鼎的间歇跑位于金字塔的上层,表明其强度较大,因此,间歇跑的跑量也相对较小。通过这种较短时间、较大强度、但跑量较少的训练,可以很好地刺激心肺系统,发展最大摄氧量,帮助突破瓶颈,有效提升耐力。

冲刺跑是强度最大的一种跑法,因此位于塔尖。马拉松跑者进行冲刺跑训练,可以提升爆发力,从而有利于跑步经济性的提高,快跑是为了更轻松地慢跑。

运动饮料也是饮料,切莫随意饮用

本报综合报道

近年来,随着健身行业的迅速发展,运动饮料也占据了一定的市场份额。很多健身爱好者锻炼之前喜欢买一瓶运动饮料带上,而有些不怎么运动的人出门时也常带一瓶在身。运动饮料可以随意喝吗?答案是否定的。

专家指出,对于爱健身的人来说,运动饮料的确有一定益处。“运动过程中会消耗能量,水分会通过呼气、出汗等大量流失,体内的矿物质和维生素等会随着汗液流失,因此,应及时补充。”专家介绍,运动饮料是一种含有糖的电解质饮料,最大的作用在于补充水分、维生素和矿物质,并且能够提供能量。

“运动饮料在某些特定场合确实能发挥功效,但对于不常运动的人来说,却不适合经常饮用。”专家提醒,运动饮料与普通饮料一样,都含有较高糖分,所以很多人群并不适宜经常饮用。“运动饮料中往往含有易吸收利用的单糖,饮用会增加能量的摄



入,还会快速提高血糖。糖尿病人、体重超标的人切勿饮用,心血管疾病患者、肾病患者或血糖不正常者,也都不适合喝含过高电解质的功能性饮料。

还有专家提出,运动饮料中的钠离子和咖啡因会增加心脏的负担,对

儿童影响尤其大。其中含有的烟酸等成分,一旦超出人体耐受量,可能会引起不适。同时,与碳酸饮料相比,运动饮料中所含的添加剂对牙齿腐蚀性更强。运动饮料的添加剂里含有多钟有机酸,能分解钙质,进而侵蚀到牙齿的釉质层。

不带手套一时爽,老茧加厚不可逆 呵护双手,健身手套如何选?

本报综合报道

健身时候到底该不该戴手套,是困扰广大“健友”的难题。不戴手套训练,那种皮肤直接接触带来的紧致握感的确刺激更强烈。然而实际上,手掌皮肤长时间亲密接触“铁疙瘩”,容易折叠出茧,摩擦多了还可能变成水泡。而且老茧是不可逆的,随着健身年数的增加,手上的老茧也会越来越厚。

而戴上手套健身,除了能呵护双手,还有防滑、护手、护腕、助力提升训练质量等实用功能,针对不同部位的训练,适用的手套也不同。

●练胸日推荐:带护腕功能的手套

护腕,顾名思义就是手套能够

起到保护手腕的作用。由于手腕活动自由度较高,所以稳定性非常低,尤其是在大重量推举的时候,很容易对手腕产生较大的压迫力。在没有任何保护措施的情况下,很容易导致手腕扭伤的风险,严重的可能导致手腕筋膜炎。此时戴有护腕功能的手套非常有用,手套下端的弹性带绕紧后,它能帮助固定手腕,进而提升稳定性。

●练背日推荐:带助力功能的手套

背部肌肉发达的“老手”经常会遇到一种情况:小臂已经力竭了背阔肌还没刺激到位。

练背的动作通常有引体向上、杠铃划船、高位下拉等,都需要手掌

去抓紧器械,而小臂肌肉会优先于背阔肌疲劳,助力手套便可以帮助解决此问题。助力手套戴上后,掌心处的牛皮卷住杠铃杆,利用反向旋转可以达到越握越紧的效果,使用后大大加强了手掌的锁紧力度。

●练手臂肩部日推荐:轻薄款手套

练手臂肩部时候手腕会经常活动,比如俯身飞鸟、俯身哑铃屈臂伸、弯举等动作手腕勾起刺激更强烈,此时佩戴护腕功能的手套将会影响手腕的自由度,从而影响训练效果。健身房哑铃握柄大多采用人体工程学设计,较厚的手套也会影响握感,所以选择一双轻薄的手套将会大大提升训练效果。

健|身|贴|士