

错误健身动作危害大 易损伤膝盖难治愈 健身教练教你走出健身误区,事半功倍

实习生 苏哲哲

如今,越来越多人开始意识到健康生活的重要性,真正的健康生活应该从健康饮食和锻炼养生做起,而运动锻炼就是提升精神面貌的一个好方式,但如果运动的方式不正确,就有可能给身体关节造成巨大的伤害。

在健身的各项运动中,膝盖参与了大部分的项目,比如在跑步时膝盖会不断地弯曲,在深蹲时膝盖会受到很大的压力,在举重时膝盖起到了很大的支撑作用。但是,膝盖在发挥作用的同时也是很容易受伤的,错误的健身动作会超出膝盖的承受能力,从而使膝盖受到极大的伤害。

在前段时间的一则新闻中,来自湖州的小伙小王在健身了5个月后,去医院检出了膝关节严重磨损。据了解,小王在开始健身前体重达到170斤,开始健身后,他每天绕着小区跑10公里,每次跑完后都会感觉到膝关节有点酸疼,但他以为是正常现象,一个月下来,他瘦了8斤,于是他去了健身房,打算通过健身器材来加大训练强度。在健身房里,小王每次练完哑铃和深蹲后,都感觉膝盖比之前更加刺痛,他总以为是因为训练强度加大了,过段时间适应了就好。没想到几个月过去了,膝盖的疼痛感越来越强烈,小王只好去医院检查,检查后,医生建议他暂停锻炼,因为他的膝关节已经严重损伤。

杭州思妍丽健身俱乐部教练程川表示,无论什么运动,错误的动作模式都会对身体造成伤害,而跑步、举铁和深蹲这些运动都与膝盖相

关,同时膝关节也是十分脆弱的一个部位,一旦受伤很难恢复。对此,程川给正在健身或是准备开始健身的人提出了一些预防膝盖受伤的建议。

体重基数较大 建议先从快走开始

程川说,体重基数较大的人在运动时会给膝盖造成较大的压力,所以在运动时建议先从快走做起,而不是一开始就长跑。“像小王这样的体重,每天跑10公里,不仅会在体能上超出自己的承受范围,还会让膝盖长时间处于强压力下导致受伤。”程川提出,快走也是一项可以消耗较多热量的运动,比起跑步和跳绳,它对膝盖的伤害更小,除了快走,游泳和瑜伽也是不伤膝盖的运动。

健身器材 需要正确且合理使用

健身器材既是练出好身材的帮手,也是极易致人受伤的“黑手”,不过这都取决于对器材的使用方法。“健身器材的种类有很多,有的练臂,有的练腿,而与膝盖相关的就是举铁深蹲。”程川说,深蹲对动作姿势要求十分严格,腰背必须挺直,最关键的



是膝盖不能超过脚尖,“许多人在做深蹲的时候常常会忽略膝盖的位置,错误的动作再加上举着杠铃,对膝盖的伤害可想而知。”程川提醒,举铁和深蹲时最好找一个人在旁边监督动作,尽量不要自己单独使用一些强度较大的健身器材。

重视肢体感觉 训练计划循序渐进

对于小王的经历,程川认为最大

的原因是他没有重视膝盖发出的“信号”。“我们应该重视在锻炼之后身体的感觉,如果是一般的肌肉酸痛,那可能过几天就会好,但如果酸痛感持续超过了三天,那就应该去医院进行检查。”程川提醒广大正在健身的人,给自己安排的训练计划要循序渐进,不要想着一蹴而就,瘦身和健身都需要一个漫长的过程,在整个过程中一步一步踏实地做好,自然会达到让人满意的效果。

健|身|贴|士

3种拉伸方法助你正确放松

本报综合报道

人的肌肉依赖一种叫作“牵张反射”的机制进行自我保护。一旦过度拉伸肌肉纤维,神经就会发射信号使肌肉收缩,反而会使想要拉伸的肌肉变得更紧张,这样会造成疼痛和由于肌肉微纤维拉断而引发的运动损伤,从而导致肌肉中产生受伤组织,慢慢丧失灵活性,变得紧张而酸痛。因此,拉伸过程中要避免疼痛,幅度不要过大,速度不要过快,动作轻柔舒

缓,有拉伸感即可。下列3种拉伸方法,有助于正确放松肌肉——

一、立位挺身拉伸。立位,收腹挺胸,直视前方,双脚分开与肩同宽。挺身向后,双手放在腰间收紧臀部,夹紧肩胛骨,收紧背部肌肉,使身体尽量后仰,同时头向后伸。保持20~30秒,回到原位。

二、躯干侧屈拉伸。身体直立,收腹挺胸,目视前方,双脚分开与肩

同宽。右手举起带动躯干向左侧弯曲,不要扭转身体,就好像您正沿着一堵墙壁滑动一样。保持20~30秒,回到原位,再换另一侧,如此反复。

三、躯干旋转拉伸。身体直立,收腹挺胸,目视前方,双脚分开与肩同宽。双臂端平放在胸前,背部和肩保持平直,慢慢把肩转向左侧,末端保持20~30秒,回到原位,再转向另一侧,如此反复。

不想颈椎“早衰”,这些妙招可缓解

伏案盯电脑、低头玩手机、趴着睡觉……这些我们习以为常的场景其实在不动声色地“偷”走我们的颈椎生理曲度,让颈椎一点一点变直,甚至反弓。专家指出,颈椎处于中立位比较好,对于年轻人来说,宁可“矫枉过正”往后仰,也不要老是低头。通过一些日常行为方式的调整,能够有效防治颈椎生理曲度变直,具体方法如下——

久坐后不妨伸伸懒腰,工作一两个小时后,适当起来活动。可以有目的地旋转头颈,放松肌肉,旋转的幅度以达到该方向的最大运动范围为准,但要注意旋转动作要轻柔,不要过于猛烈,以免造成关节囊的

撕裂。最方便易行的是伸懒腰,保持该姿势2~3分钟,对颈椎、腰椎都有好处。

做一些简单的动作也有助于缓解颈椎疲劳。第一是“抬头望月”,工作一两个小时后可做“抬头望月”动作,可以缓解肌肉疲劳。第二是靠墙站,动作要领如下:头部、双肩、臀部、脚跟贴墙。此外还可尝试“米”字操,即头颈左右上下运动,犹如写“米”字。

如果出现了颈椎生理曲度变直,建议低枕,甚至去枕,可以改善颈部肌肉紧绷状态。床垫的选择方面,木板床、席梦思床垫都不太好,棕榈垫则比较适合。如果觉得太硬,可以加



一层薄薄的褥子。不建议使用任何类型的沙发,尤其躺在沙发上玩手机,对颈椎是十分不利的。

此外,医学研究证明,吸烟对颈椎间盘退变有危害。因此,戒烟也有助于缓解颈椎炎症。(通讯员 王 婧)

运|动|百|科

咬舌锻炼 健脾益脑

本报综合报道

中医认为,舌与脏腑密切相关,舌尖属心、舌边属脾、舌根属肾、舌两旁属肝脏、舌中心属胃。经常活动舌头,能预防衰老、刺激唾液腺分泌,唾液增加不但有利于人体改善脾胃消化、吸收功能,还能祛除口干、口苦、口臭。

舌中和舌边为脾胃反射区,脾为后天之本,气血生化之源。脾胃功能健运,则气血旺盛,反之,脾失健运,气血津液不足,则精神萎靡、面色淡白、萎黄不泽。咬舌能刺激涎腺分泌增加、滋润肠胃。年老舌僵,牙齿与舌头协调不好的人,常常咬舌及运舌,能大大改善这种不协调,古代医学家对此方法非常推崇。

舌头是大脑的先行器官,舌神经连接着大脑,当人体出现衰老时,最显著的变化就是舌头不灵活。因此,经常咬舌还可间接对大脑进行刺激,防止大脑萎缩。

咬舌的方法:口唇轻闭,上下牙齿从舌尖向舌根处轻咬移动,以够不着为止。咬舌动作要轻,以不疼痛为度,每天做2次(清晨起床洗漱完毕、晚上就寝前)即可。运舌也是一种很好的锻炼方式,具体方法是,舌体在舌根的带动下,在口腔内上下左右来回运转30次左右,等唾液增多时鼓漱5~10下,分3次咽下。