

“悬空一字马”上热搜,网友纷纷模仿 身体柔韧性锻炼比你想象中更重要

本报记者 李笑莹

日前,热门综艺节目《乘风破浪的姐姐》中的选手金晨凭借“悬空一字马”登上热搜第一,引起了网友的热烈讨论,并纷纷上传模仿的照片。“金晨身体柔韧度太棒了!”“不愧是有舞蹈功底的人。”“我什么时候能达到这种程度啊。”其实,身体柔韧度的强弱对身体健康有很大影响,并不是只有表演者或者舞者才需要练习,那么普通人应该怎么锻炼身体柔韧度?需要注意哪些地方?

身体柔韧性逐渐降低 加强锻炼好处多

“柔韧性是指我们人体关节在不同方向上的运动能力以及肌肉、韧带的伸展能力。由于人体伸肌和屈肌的活动是密切联系的,在身体各部分做动作时,某些肌肉由于收缩而发展了力量但另一部分肌肉则在放松和拉长,肌肉的柔韧性就得到了发展。”清波瑜伽教练肖梦娜介绍,“其实金晨平时是非常注重健身锻炼的,就算没有健身器材,也可以直接拿两把椅子‘开练’,身体的柔韧性才会这么好。”

随着年龄的增长,人体的柔韧度会慢慢降低。作为基本运动能力之一,柔韧性是重要的身体素质指标。锻炼柔韧性可以让身体更加灵活,不仅能扩大关节韧带的活动范围,还有利于提高身体的灵活性和协调性,在意

外事故发生时有可能避免和减轻损伤。

“现在大家工作都非常忙,在办公室一坐就是几个小时,没有锻炼的时间,所以会出现腰背疼痛、驼背的情况。”肖梦娜介绍,可以通过加强柔韧性来保持关节的健康和灵活。此外,紧张的肌肉对血液循环也有非常消极的影响。因为血液循环可以提供营养和氧气给各大器官,通过加强柔韧性的训练我们还可以加速身体血液循环。

运动前后注意拉伸 柔韧性可以每天练习

那么应该如何锻炼身体柔韧性?“拉伸是增加身体柔韧性最好的方法。”肖梦娜直言,无

论是运动之前的热身,还是运动过后的拉伸,对我们的身体健康都非常重要。

肖梦娜建议,在练习柔韧性之前,先原地慢跑一分半钟热身。如果要练习下肢柔韧性,可以选择高低位走路,如深踢抱膝走、提踵走、直腿拉腿走等方式,或向前、向侧、向后耗、压腿,这个动作要求其两腿夹角不小于直角,也可以向前、向侧踢、十字踢及左右踢腿,动作要求勾脚尖。在练习上肢柔韧性时,可以自编徒手操时,编一些弹指、摆腕、压肩的动作,或选用高、低位俯卧撑,指撑俯卧撑,俯撑跳等练习,也可以利用双杠做移行,支撑摆动臂屈伸等练习。

肖梦娜提醒大家,在训练过程中,大腿和小腿处的肌肉会有一定牵拉感。如果出现关节不适或者关节疼痛,一定要停止训练,好好休息,如果情况严重,要及时冰敷,并立即就医。



跑步锻炼却伤了膝盖? 这些容易犯的错误,别再做了

本报综合报道

秋高气爽,户外运动越来越受欢迎,朋友圈里很多人纷纷开始跑步打卡。

跑步是简单、易行的运动方式,但也很容易受伤,尤其是当你不注意以下这些细节的时候。

错误:跑前不热身

跑步前做动态热身,可以提高心率,增加肌肉、肌腱和韧带的血流量来让身体对接接下来的运动做好准备,减少伤害。

一个简单的热身方法是:用比平时慢的速度跑500~1000米左右,比如你正常跑步是6分钟跑一公里,那你热身就用8分钟跑一公里。

错误:跨大步跑

正常跑步时,身体稍稍前

倾,每迈出一大步,脚掌在身体重心正下方踩到地面,足底筋膜和足弓像弹簧一样把地面反冲力吸收掉,可以最大程度地减少其余部位的损伤。

而步子迈得过大时,中大腿和小腿形成的角度也会越来越趋近于180度甚至一条直线,缓冲地面冲击的能力也会越来越弱,冲击顺着小腿向上传递到膝关节,容易引起膝盖损伤。

错误:小碎步踮脚跑

小碎步跑,步伐小,步频高,一只脚还没完全着地另一只脚又抬起来了,两只脚脚跟一直不着地,小腿跟腱就一直紧绷,易引起小腿酸痛。

另外,小碎步跑还没站稳就开始下一步,还容易让脚踝不稳,一不留神还可能崴脚。

错误:跑步时身体后仰

跑步时身体后仰,落地时身体重心在腿部后方,相当于在拖着身体跑步,既不好借力,膝盖受到的力又不能被有效缓冲掉,膝盖受力增大,容易导致膝盖伤病。

跑步时身体应该稍稍前倾,重力会让身体有向前倒的趋势,抬腿脚向后蹬,就借力迈出去,用更小的发力和更小的负荷完成每一步,前倾→倒下趋势→抬腿向前跑→前倾,持续完成一个又一个的循环,省力且能长时间坚持。

瑜伽一字马 这些体式帮你搞定

想要提升身体柔韧性或练习一字马,这些瑜伽体式帮你搞定。



◆ 分腿站立前屈

山式站立,双脚分开与髌同宽,双手食指握住大脚趾。



◆ 双角式

山式站立,双脚分开略大于一腿长,双手可以放在身体的前侧地面上,也可以双手十指交握向后向上。



◆ 鸽子式

骑马式开始,屈右小腿贴紧垫面,双手肘压在垫面上。



◆ 单腿背部前屈

坐在垫面上,双腿并拢伸直,屈左膝靠近右大腿根部。吸气向上立直脊柱,双手向上举过头顶,呼气躯干向前向下,双手握住前脚掌,保持5~8个呼吸。



◆ 神猴式(一字马/劈叉)

慢慢的伸直右腿,身体比较僵硬可以在右腿下方垫瑜伽砖,延展脊柱,髌部中正,保持5~8个呼吸,随着练习的深入慢慢将瑜伽砖移开。