

# 跑步跑得腰酸背痛? 要加强腹背肌肉训练了

本报记者 李笑莹

随着城市的工作生活节奏加快,许多经常“泡”在办公室的人由于久坐容易出现腰酸背痛的情况,如今大家也越来越重视个人身体的锻炼,很多人会选择跑步的方式来缓解腰背疼痛问题,因为跑步可以强化肌肉韧带、促进全身力量的平衡发展、减轻脊柱成熟压力。但也有一部分爱跑步的锻炼者,在跑步后腰疼的情况反而加重,或者原本自认为健康的脊椎开始疼痛,这是为什么?

## 跑得腰酸背痛? 看看你的跑姿达标了吗

正常跑步为什么会出现腰酸背痛的情况?“腰部力量在运动过程中非常重要,跑步时,需要保持身体垂直,躯体肌群支撑脊椎和腰部,并且躯体、腰部、臀部、臀大肌和腘绳肌一起形成稳定机器。当其中某处虚弱,则需要其他部分来填补。”毅果健身教练崔丽介绍,如果在跑步过程中存在比较严重的力量不平衡、核心稳定性差、柔韧性不好等问题,那这时跑步对于脊柱的冲击就比较大;或者臀部和臀肌肌肉虚弱,导致在跑步的过程中很容易疲劳,腰部就会被迫去做更多的工作来保持你在

跑步过程中的笔直和稳定,人就很容易受伤,出现越跑步越觉得腰酸背痛的情况。

崔丽介绍,如果在跑步途中感觉腰背酸痛,尽量不要直接停下运动,可以继续保持运动但需要慢慢降低速度,直至疼痛停止,因为慢慢移动可以帮助消除痉挛,防止肌肉失去调节能力。预防背部疼痛,要注意锻炼力量和柔韧度。但如果向前弯腰时,感到腰部疼痛加剧,并且向腿后部辐射,这时很有可能是脊椎上的某条神经受到压迫,最好去医院通过核磁共振成像来确定脊椎问题,不要继续忽视疼痛。

## 注重核心力量训练,锻炼方式简单也要顾全要点

对于很多喜欢跑步的人来说,核心力量的训练十分重要。崔丽告诉记者:“核心部位就像一座桥梁,起着连接上下肢,稳定躯干,维持腹压,为身体作出运动反应提供最基础的支撑平台的作用。而‘天然铁衣’核心肌群就是分布在核心部位的肌肉群,是整体发力的重要环节。因此训练核心力量,同样是在增强脊椎的稳定性和腹部的支撑能力。”

那么应该如何锻炼核心肌群,缓解由于跑步导致的腿酸痛?崔丽说:“有很多练习核心的方法,比如卷腹、平板支撑等,还有动作难度较大

的俄罗斯扭转。平时比较简单的方式有抬腿训练,锻炼时身体仰卧,背部紧贴地面,双腿抬起与身体成90度,然后回到垫子上,依次练习,每次练习20-30秒,休息10秒,一组5个动作做完后,休息30秒-1分钟,然后开始新一组的循环。”教练提醒,做抬腿训练时要注意双腿尽量伸直,大腿绷紧;配合呼吸,向下吸气,向上呼气;为身体更好支撑,建议在练习垫上做这些动作。而背部训练的要点是收紧臀部,并联合腹部肌肉帮助身体成为一个整体系统而非分开的不同部位,改善脊椎的稳定性,同时支撑腹部。



## 注意这6个技巧 走路也能帮你健身

本报综合报道

作为最简单的运动之一,走路在我们的日常生活中必不可少。其实,与手机上排名的每天走路步数相比,更重要的是养成良好的走路习惯。崔丽为大家介绍了6个平时走路的小技巧,可以有效帮助平时没有时间锻炼的人进行碎片化健身。

### 技巧一:注意走路姿势

走路的时候要有意识地挺胸抬头、下巴向下微收、双肩向外自然展开。千万不要弓腰驼背,这会破坏身体的平衡感,而且低头走路会增加颈椎压力,大大降低走路的运动减肥效果。其次是要有意识地收紧小腹、夹紧臀部。如果不做到肌肉紧张,就不能有效地刺激腹部、臀部、腿部肌肉,小肚腩处就会一直松松垮垮的,臀部的微笑曲线就出不来。最后要有意识地用胯部发力,用胯部带动大腿向上抬起,而不是小腿蹬地、或者小腿不离地拖着走走路。

### 技巧二:加大走路步幅

如果计划将走路作为一项减肥健身运动,就不能像平常散步一样慵懒随便,要适当加大步幅。大步向前走,能有效刺激到个人的大腿肌肉,并且提高走路时的运动心率,加强有氧运动效果。

### 技巧三:加快走路速度

在走路的过程中适当地提高速度,能够达到更显著的健康效果。年轻人最好能在20分钟内走完2公里,中老年人可以试着25分钟走完2公里,并尝试变速走练习。如果想要更有效地健身,还可以尝试取路程中的一小段,用4-6

分钟的时间,加快到最大速度走,做变速走练习,这时会感觉到心跳加快、呼吸加深、气息略喘,身体微微出汗、体温上升。

### 技巧四:增加走路时长

想要通过走路达到健身目的,就要做到只要能走路的路段,就尽量走路。平时可以提前几站公交或地铁下车,增加走路距离和时长,最好能达到15-20分钟。如果目的地在5公里以内,又不赶时间,可以直接跳过公交处和地铁,用走路代替。

### 技巧五:改善走路装备

在长时间走路的过程中,运动装备十分重要。大家可以穿着舒适的运动鞋,背包建议选择双肩背包,如果背的是单肩挎包,要经常左右交替换着背,才不会给双肩造成不平衡的压力。而且要尽量减少身体负担,不佩戴过大的首饰,此外建议带一小瓶水,可以及时补充水分。

### 技巧六:利用碎片时间锻炼

平时通勤的过程中,在公交车或地铁上也能做很多小运动。比如握力练习,用手拽住车上的吊环,时而用力握紧,时而放松,反复地做,可以加强手部肌肉力量;还有收腹练习,用手握住栏杆,配合呼吸,用力收腹到极限程度,然后恢复到起始位置,反复多次,这样能有效紧缩腹部肌肉,帮助减小腰围;最后就是抬腿练习,在公交站台、地铁站等车的时候,可以练习立姿抬腿、立姿侧抬腿、立姿后抬腿,但是如果环境较为拥挤就要注意避免伤到他人。