

决赛跑道博尔特倒地,罪魁祸首竟是它—— 想拥有强大的爆发力,你的臀肌够“硬”吗?

本报记者 汤晨阳



在很多人看来,跑步的人应该会比较瘦的。

确实,因为长时间的有氧运动,消耗了大量的脂肪,所以会显得很瘦。但是,你如果仔细观察会发现,跑者看起来非常瘦是因为上半身很瘦,而下半身,特别是臀部,则是非常强壮有力的。

你如果没有练好臀部,在一些需要爆发力的运动中,臀部非常容易受伤。那么,该如何科学渐进地练习臀部,其中又有哪些注意事项?

不热身马上运动 臀部发力瞬间发紧

记得世界百米飞人博尔特吗,2017年田径男子4×100米决赛中,他因为臀部拉伤而错过了奖牌,十分令人惋惜。

从比赛画面可以看出,因肌肉拉伤博尔特显得非常痛苦,应该是发生跑步中常见的臀部拉伤,因为大腿后群肌肉是跑者最忽视的部位。

强如博尔特都会臀部拉伤,我们普通人更要当心了。日前,杭州小伙王凯在浙江省全民健

身中心打篮球,由于到场晚了,球友们已经开打,他便来不及热身直接参与比赛之中。

“在一次三步上篮时,我三大步单脚起跳,在空中感觉自己臀部突然变得僵硬,落地时已经无法站立……”王凯痛苦地倒在了地上,捂着自我的臀部,表情很痛苦。随后,王凯被队友背出场外,回家休息了一个星期,臀部的“紧张”感才渐渐消退。

除了打球,健身的小伙伴

也经常遇到类似的问题,运动后屁股酸疼,“感觉分分钟要抽筋的节奏”。

杭州中田健身工作室教练李胜男说,“是运动后的刺痛最需要注意,这种就属于肌肉拉伤。用手可摸到肌肉紧张形成的索条状硬块,触疼明显局部肿胀或皮下出血,活动明显受到限制。如果你是这种情况就不能继续练,需要休息待其完全恢复。”

臀部力量不足 需要“改善”3块肌肉

为什么跑得快的人,臀部看上去都十分丰满、壮实呢?

李胜男说,大腿的肌肉主要由大腿前侧的股四头肌、后侧的腘绳肌组成。大腿力量不足,腿都抬不动,又怎样去谈跑得快、跑得持久。要想跑得快,还不受伤,就要加强腿部力量的训练。特别是大腿后侧的腘绳肌,腘绳肌也就是人们俗称的臀部。

“运动量过大时容易发生腘绳肌的扭伤、撕裂,因此拥有发达的腘绳肌才能事半功倍,特别是跑步运动经常要变速,所以锻炼腘绳肌十分必要。”李胜男介绍,很多跑者在跑马拉松的时

候,大腿后侧会抽筋,除了电解质流失之外,最重要的原因是腘绳肌太弱,肌肉耐力不够。

还有一些跑友反映跑步后膝盖后侧疼,这就跟腘绳肌过于紧张和力量不足有很大关系。因此,毫不夸张地讲,更强大的臀肌等于更好的跑步体验。臀部肌肉从内到外的顺序分别为:臀小肌、臀中肌、臀大肌。这三部分肌肉的体积从内到外依次增大。

李胜男说,如果觉得自己怎么拼命跑,都还是发不上力,提不起速度,坐着跑步,有可能是臀大肌无力造成的,这时候就需要考虑进行臀部训练,提

高臀大肌的力量。

如果发现自己跑步总是膝盖内扣、脚外翻、膝关节痛、骨盆上下晃动、坐着跑等等,都有可能是臀中肌无力造成的;臀小肌和臀中肌的作用几乎一致,肌肉做功的时候可以让大腿内旋,后段部分让大腿外旋,此外二者都可以起到稳定臀部的作用。

如何检测你的臀部力量?李胜男介绍了一个办法——拍摄自己的跑姿,仔细观察,如果屁股左摇右摆,不够稳定,那说明你的臀部力量还是不够,没有很好稳定你的骨盆。

冬季户外运动须注意 防滑保暖不能缺

本报综合报道

在健康名言栏目中,有这样两句话:“冬天动一动,少闹一场病;冬天懒一懒,多喝药一碗。”坚持冬季运动锻炼的人,抗寒能力比一般人增强8~10倍。那么运动爱好者在冬季室外运动时该注意哪些事项呢?

着装与饮食

冬季户外运动着装上一方面要注意保暖,抵御冬季的寒冷;另一方面要透气,能及时排出运动时出的汗。最起码要有登山鞋或防水好的军用靴子。人体很大部分热量从头部散发,尤其是大风天,所以手套、帽子必不可少。

由于干燥和严寒,经常会感到口渴,但饮水过多,在户外活动中会感到不便,随时携带润喉片可以缓解口渴感觉。多吃些高能量的食品。

护肤、防冻疮

冬季气温低,干燥而且风大,皮肤表面水分流失较多,可以带些油性较大的保湿类护肤品,防止皮肤粗糙、干裂。冬季的紫外线也较强,可以相应预备防晒霜。

可用手掌体温对其加热,并轻按手掌,渐渐稳定加压,再涂冻疮药,切不要按摩、揉搓。对冻疮出现的水泡,不能弄破,若自行溃破,应及时消毒,并涂上冻疮膏。

运动热身、补充水分

在冰地上行走时,膝盖应微屈,身体的重心向前倾,这样就不易摔倒。还应根据具体情况选用冰爪等冰雪工具。一般来讲,当感到身上开始出汗时,应该说热身已做足了。热身可以利用一些户内的运动器械进行,也可以在户外热身,如小步慢跑等。

冬季户外运动所需的水同夏季一样多,饮用的水可以是普通水或运动饮料。另一方面,在寒冷的天气,许多人会想喝一杯热咖啡或巧克力再出去锻炼,这是不科学的做法,因为其中含有咖啡因,会造成人体失水,是锻炼前最忌讳的饮料。



>>>新闻+

大腿后群肌肉损伤的处理方法

1. 急性损伤后应立刻冷敷,抬高患肢,加压包扎。
2. 大腿后群肌肉急性拉伤往往恢复较慢,应当有足够休息,不可勉强坚持跑步。
3. 急性受伤当天可以配合使用扶他林,红花油不可用于急性受伤后48小时,但后期使用可能有很好的效果,同时配合针灸、按摩、理疗等治疗手段。