

还算强壮的体育生,为何一撞就骨折了? 想要保证骨骼健康,还得适当运动

本报记者 余敏刚

腹肌“滚”出来 这样做就行

见习记者 汤晨阳

经历了一个漫长的假期,不少人的小肚腩已呼之欲出。加之已经正常复工,想去健身房却有诸多限制。怎么办?一台健腹轮在家就能轻松“滚”出腹肌。

虽说健腹轮轻巧方便,便于携带,随时随地都能进行,但不当的练习无法完成对腹部的刺激,还会对下背部造成巨大的伤害。如何正确使用健腹轮呢?

杭州中田健身工作室教练李汪洋介绍,健腹轮的正确使用方式分为三步,首先是准备动作,其次是向前伸展躯干,最后是将健腹轮拉回身体,“这是组成完整训练动作的三个部分。”

在做准备动作的时候,要注意背部和髋部的姿态,背部微微拱起,上腹部到胸部这片区域有个很小的折叠。李汪洋解释,因为腹直肌的功能是让躯干弯曲,所以这样的姿态可以让腹肌更好的参与进来。

在动作过程中,应该正确的握住健腹轮向前伸展,注意在伸展的过程中尽量控制核心参与动作,此时的主要目标是收紧核心区域,而不是让脊柱过快的伸展,这将会对腰椎造成很大的伤害。“在可控制的范围内尽量伸展,然后收缩腹肌拉回健腹轮,这样使用健腹轮训练才会有效果。”李汪洋说。

李汪洋提醒道,很多人在做动作时,背部是挺直的呈一条直线,在伸展的过程中腹部也没有弯曲收缩,整个上半身像在做平板支撑一样,这样就会导致腹肌无法收缩发力。“在练习时,也不能依靠臀部发力收回躯干,虽然这样做起来感觉会非常轻松,但训练效果会大打折扣。”

4月13日清晨,在杭州就读初三的小凡迎来复课第一天,他与往常一样,骑着单车前往学校上课,没想到意外悄然降临。

在小凡的骑行过程中,一辆疾驰的轿车冲了过来,刮擦到小凡的单车车头,随后单车失控倒地,小凡也跟着摔倒了。事故发生之后,小凡被紧急送进了浙江医院三墩院区,万万没想到,这次看似简单的擦碰,小凡在拍片检查后,他却被诊断为左侧尺桡骨远端骨折、左腕关节半脱位,需要做尺桡骨骨折切开复位内固定。

让人不解的是,14岁小凡身高1.7米,体重65公斤。看似强壮体格的他,为何一撞就骨折了?

记者了解到,小凡是一名体育生,因为疫情宅家,缺乏运动,最近长胖了10多斤。如今,小凡原本可以满分的中考体育项目,因为左手受伤而无法考试,这也让他的父母近期倍感担忧。

为此,记者采访了杭州市市一医院急诊科主任王弋。王弋告诉记者,像小凡这样的情况,近期他也遇到过,不过年纪这么小的还是属于特殊案例。导致这样的病情发生,其实原因有很多,主要还是由于身体突然承受高强度压力,一下子无法适应所导致,这很有可能跟小凡近期没有进行体育运动存在很大关系,如果一直进行身体锻炼的话,应该不会伤成这样。

王弋表示,骨骼的健康发展,特别是对青少年儿童的一生都有着举足轻重的作用。最近天气转

暖,青少年儿童在做好防护的同时,可以经常去户外进行运动,这样更有助于维生素D的生成和吸收,维生素D也就是被人们常称的“阳光维生素”。通过紫外线的照射,可使皮肤中的胆固醇化成维生素D,从而促进磷的吸收,促进孩子骨骼生长。家长要让孩子充分接触阳光,不要害怕在孩子阳光下晒黑,只要不长时间在阳光下暴晒都是没有问题的。

此外,王弋认为,骑自行车是最好的一种运动方式。虽然小凡的案例是骑车过程中发生的,但这和骑自行车没有直接关系。骑自行车本身就是一种有氧运动,通过对腿部的刺激可以促进血液循环,改善肌肉力量,增强骨质,有助于骨骼生长。作为家长,要关注的是在骑车前做好孩子关节等部位的多重防护措施以及告知各种行车安全知识,而不是因为一次事件,杜绝了孩子的骑车行为。

另外,平时青少年儿童可以在室内进行原地跑,高抬腿、深蹲或做俯卧撑等锻炼,有条件的还可以到外面通风好的地方踢足球,打篮球、乒乓球、羽毛球,运动应以身体舒适为标准,有氧锻炼一般应每周至少参加3次,每次30分钟左右。

王弋最后还是提醒大家:疫情期间,要保证骨骼健康,还是得多去户外运动,但要尽量避免人群较多的场所,出行过程中,别忘记戴口罩,勤洗手,做好个人卫生。



医生暴走漫画

老人运动要注意 “一三五七九”

本报综合报道

老年人运动没有特殊限定的方式,一般选择肌肉群多、运动负荷强度小、对抗能力相对较弱的运动,同时根据个人爱好选择喜欢的运动方式。在保证上述原则下,老年人科学健身还可以遵循“一三五七九”的建议。

“一”是以有氧运动为中心

常见的有氧运动有:步行、快走、乒乓球、游泳、慢跑、健美操、慢步登山、骑自行车等。实践证明有氧运动对健康的好处很多:不仅能促进血液循环、对心肺及血管有保健功能、延缓衰老、降低中风发生率;还能改善大脑和神经系统功能,预防老年痴呆症;此外,还可以增强免疫系统功能,提高肌体抵抗力,减少各种疾病发生;最后,还能帮助胃肠蠕动,缓解便秘,有助于体内毒素排出。

“三”是运动坚持30分钟

运动时间过短,达不到消耗体内脂肪的作用。全身参加运动的肌肉有400多块,要想使这些肌肉都得到收缩和舒张,每次运动时间都得在30分钟以上。

“五”是要求每周运动5次

如果每天都能坚持一定量的有氧运动,对身体健康是最好的。要保持锻炼效果,可以把锻炼次数保持在每周5次。运动量过少达不到去脂减肥和预防疾病的作用。

“七”是要求运动心跳数

老年人要学会判断自己的运动量是否适宜:如果锻炼后休息5分钟,脉搏能恢复到正常,代表运动量合适,6分钟内不能恢复,说明运动量过大;运动期间每分钟脉搏不超过“170减去年龄”(如70岁老人运动时脉搏不宜超过100次/分钟);有高血压和冠心病的人,运动时最高心率不超过120次/分,心绞痛者不超过110次/分。

“九”是锻炼时间9点为宜

每天早8-12点,人体肌肉速度,力量和耐力相对处于最佳状态,这时的体力、肢体反应敏感性及适应能力都达到最高峰,心率及血压上升率平稳偏低,这个时间运动对健康最有利。

