

你拥有的可能不是翘臀,是骨盆前倾 科学锻炼下肢,摆脱“假翘臀”

本报记者 梅杰

当前随着互联网的发展,健身圈出现了一波又一波的健身网红、肌肉明星,他们通过照片、视频等形式秀出良好身材,收获大批粉丝。如果你对健身女网红有所关注,会发现她们尤爱晒翘臀照。但实际上,有些人是“真翘臀”,有些人不过是拗造型拗出来的“假翘臀”,方法很简单,就是刻意让骨盆前倾。

专家提醒,若长期刻意进行骨盆前倾,不但会造成身材走型,还会加重下背部及颈部的负担,带来肩颈酸痛、腰背痛等症状,严重甚至会影响其他骨骼肌肉的健康。

常见于办公室人群 可以靠墙自检

“骨盆前倾也叫‘下交叉综合征’,主要是由于长期坐姿不良或者不正确的健身姿势导致的。”杭州美健诚健身教练刘兴波表示,骨盆前倾常见于办公室人群,因为长期的伏案工作会导致髂腰肌萎缩失去肌肉弹性,如果此人不常健身,臀部肌肉力量薄弱,就会导致肌肉不够支撑骨盆,脊柱在一个不自然位置,就形成了骨盆前倾。而健身时,若姿势不正确,也会导致肌肉在对抗的过程中,脊柱被过度牵拉,也会造成骨盆前倾。

“很多人患了骨盆前倾自己却不知道,有些女性甚至看

镜子里的自己前凸后翘觉得很美,久而久之就耽误了改善的最佳时机,等严重到腰痛的时候,已经很难自己矫正,必须要去医院了。”刘兴波说,正确认识骨盆前倾很重要,可以通过自检的方式确认自己是否患有该症状。

骨盆前倾最大的特点就是臀部后凸,腹部向前顶,前挺后撅。因此可以靠墙站立,肩部、臀部贴墙,然后确认腰距离墙面有多大的空隙。如果是一个手掌的距离,那就是正常;如果是一个拳头甚至以上,就有骨盆前倾的危险。“需要注意的是,没有间隙也不正

常,多是骨盆后倾,同样对身体有害。”刘兴波提醒。

骨盆前倾的危害很大,会造成人体比例失衡、下半身肥胖、便秘、痛经、经期不适、肩颈酸胀、腰背痛等,还会导致慢性疲劳、体寒等症状。骨盆倾斜时,血管会受到压迫,从而造成血液循环。加之原本在正常工作状态下产生并放出热量的肌肉因骨骼变形而拉长,这时肌肉会为恢复原有的状态而紧张起来,便会造成慢性疲劳。肌肉紧张、僵硬后,造成血液和淋巴液的流动不畅,身体会处于发冷的状态,畏寒情况就会更加恶化。

从纠正不良习惯做起 四个练习或可改善

刘兴波提醒,如果想要从根本上改善骨盆前倾,还要从纠正不良坐姿、避免自拍时刻意提臀做起。随后,通过合理的姿态调整以及锻炼,是有可能改善已经形成的骨盆前倾。其基本方法是:针对比较紧张的肌肉如髋前部髂腰肌、腰肌进行放松,对于比较松弛无力的肌肉加强激活。

他介绍了四个基础矫正练习:

髂腰肌牵拉



由于很多人长期伏案工作,导致髂腰肌缩短并造成骨盆前倾,影响了这一肌肉的伸展性和弹性,所以髂腰肌放松十分重要,对于腰部不适的人群来说,往往充分牵拉放松髂腰肌就会带来缓解腰痛的效果。

该动作采用很大的弓箭步,后腿膝盖贴于瑜伽垫上,重心前移,就能充分感受到髋前部肌肉髂腰肌受到牵拉,保持15-30秒,可重复3-5组。

背肌肌肉放松



由于骨盆前倾,加之很多人伏案工作腰部不倚靠椅子靠背,导致很多人腰部紧张,腰部紧张不适也是大多数下交叉综合征人群最主要的症状,所以背部肌肉拉伸放松十分重要。

可采用跪式祈祷动作,臀部坐于脚跟,双手前伸,充分收腹感觉将整个背部如同风帆一样拱起;也可用泡沫滚筒来滚揉腰部肌肉。两个动作一个牵拉一个滚揉都可以有效放松腰部肌肉。

腹肌训练



腰痛的发生不一定和腰部肌肉无力有关,而是和腹肌太弱有关,脊柱健康不仅取决于腰部肌肉是否发达,更取决于腰腹肌是否平衡。

平板支撑的动作大家很熟悉,要注意保持肩髋膝踝一条直线以及不要出现塌腰、弓背等错误动作。

卷腹动作也可以。做的时候手顺着大腿向膝盖摸,摸到膝盖就足矣,这时身体约与地面成45度,完全没有必要身体再向上。

臀肌及大腿后群练习



注意充分屈膝勾脚尖,将臀部上抬至肩、髋、膝成一条直线。此时能充分感受到臀部及大腿后群肌肉的用力。每组16个,重复3-4组。注意慢放,同时臀部不要完全贴于地面。

不用拗造型 教你练出“真翘臀”

本报综合报道

坚持科学锻炼,等拥有了“真翘臀”,就完全没有必要自拍时可以骨盆前倾拗造型了。在塑造臀型之前,记得先进行10分钟的热身,锻炼后也要充分拉伸。



在做深蹲时,站姿比肩宽一点,保持脊柱的中立,把手掌放在胸前。尽可能地低蹲,同时保持背部挺直,这样可以最大限度地激活臀部。当觉得练习变得容易时,可以通过在胸前举重物下蹲以逐渐增加难度。



把正常的站立姿势打开,使得两只脚比肩宽多出很多,然后蹲下,就像要坐在椅子上一样。当大腿与地面平行时,会感受到臀部燃烧的感觉,尽可能长时间地保持这个姿势。



膝盖着地,双手着地,双臂伸直,将一条腿抬高离地面,将脚推向天花板。随后慢慢把腿放下来,然后两腿交替。



当你的腿比肩宽很多的时候,将身体重心转移到一边,用那条腿蹲下,保持另一条腿伸直。等触到底部时,将直腿的脚趾向上,保持一秒钟,然后将脚放回地面,稍微抬起,将重心移向另一边。在另一边重复同样的动作,然后不断交替。