为了炫“腹”却练成腰椎间盘突出

医生提醒:科学锻炼注意护好你的腰

见习记者 李笑莹

近年来,随着健康生活的理念逐渐深入人心,越来越多人选择用健康塑形的方式,雕琢出属于自己的辨识度,炫“腹”成了健身达人们晒图的新形式。这不,为了拥有好身材,20岁的小王照着网上的方法练起了腹肌,每天按时做仰卧起坐、平板支撑,可坚持一个月后却腰背疼痛,起初他以为只是普通的肌肉酸痛,可谁知越练越疼,最后小王终因腰痛难忍入院,被诊断为腰椎间盘突出。

“明明做的都是平时最简单的健身项目,大多数教练也都再三强调健身在于坚持,可是为什么我坚持健身反而‘练’成了腰椎间盘突出?”小王疑惑不解。

腰椎不好别做仰卧起坐,盲目健身是受伤主因

“很多情况下,造成运动损伤的原因是个人没有对自己的身体做专业评估,且没有在专业教练的指导下锻炼。”奥运冠军石智勇的保障医生、宁波市体科所资深专家李居权介绍,腰椎过度前曲和腰椎变直的人都不适合仰卧起坐这样频繁卷腹的运动项目。

“腰椎本身有正常的生理弯曲,但有时会出现腰椎变直或腰椎过度前曲的情况。比如有些女性喜欢穿高跟鞋,能够让身体曲线更优美,但这很容易造成腰椎前曲。如果腰椎处于这两种情况下仍然频繁的练习卷腹动作,且发力位置不对,就会导致腰椎受伤。”

那么如何鉴别自己是否适合做类似于仰卧起坐这样的卷腹运动?李居权给出了一个测试方法:“我们可以做一个简单的测试,人体平躺在地上,腰部紧贴地面,抬起双腿,与上半身成70度,如果能够很好的完成这个动作,那么是可以进行腰部的腹肌训练的,如果不能完成这个动作的话,就尽量不要进行腹肌训练。”

与此同时,锻炼时没有专业的健身教练指导,导致发力位置不正确也是大多数人运动损伤的原因。李居权表示,仰卧起坐其实是髋关节的屈伸,但许多人是通过腰腹部的卷动来带动身体,因此做的是腰椎的屈伸,发力位置错了,受伤就是不可避免的。长此以往,虽然也能够练出腹肌,但是练得久了,腰也就坏了。他给记者打了个形象的比喻:“一条钢丝,如果我们不停的折起打开,时间久了,钢丝也会发热甚至折断,虽然我们的腰椎要比钢铁柔软很多,但过度的折返肯定会对腰椎造成损伤,这时候每一次的动作就像一把剪刀剪在腰椎上,时间久了,腰椎自然会受伤。”

健身锻炼专业指导很重要,练前热身要做好

如何尽量避免腰部运动损伤?李居权提醒大家,首先一定要注意健身的时候有专人指导。“跟随网上的视频进行锻炼,很多时候我们只是眼睛看会了,但其实身体并不会。一看就会,一做就废,是大多数人在锻炼的时候存在的情况。比如转身这个动作,普通人不知道应该利用哪个位置去发力,于是就用肩膀带着身体转动,但标准动作应该是要把髋部送出去,利用臀部发力带动身体。因此想要健身的人群一定要注意先对身体做专业的评估,再选择适合自身的运动项目,然后跟随专业的健身教练锻炼,不要一味的模仿网上流传的健身视频。”

此外,健身前的热身活动也一定要做到位。大多数办公人群由于久坐、锻炼时间少等原因,会有腹肌薄弱的特点,离理想化的腰椎状态有一定距离。如果在锻炼前没有把腰腹部肌肉、臀部肌肉提前激活,同时在锻炼的过程中又过度使用这些部位的肌肉,则会导致运动损伤。李居权提醒:“我们在训练之前可以通过腹式呼吸训练,调整好呼吸节奏,还可以做一些动态热身动作,把身上的肌肉都调动起来,让我们的身体处于一个能够锻炼的状态。除了仰卧起坐和平板支撑,我们还可以选择游泳、5点支撑、瑜伽、吊单杠时下肢上抬等方法锻炼腹肌。”

李居权表示,日常生活中,我们还要注意好好保护腰椎间盘,养成良好的生活习惯,防止腰腿受凉、过度劳累;上班族要注意正确的站姿、坐姿,站坐时胸部挺起、腰部平直,适当进行原地活动或腰背部活动,缓解肌肉疲劳。

又到健身最佳季 秋季晨练有讲究

本报综合报道

秋季是晨练的最佳季节,不冷不热,气温宜人。凌晨5时起床,选择清幽之处,或河畔江边,或林荫大道,进行锻炼,有益健康。

其实,最合适的晨练时间是9点以后。此时气温稍有提升,公园空气好可以边晒太阳边锻炼,一举两得。另外,经过一夜睡眠,人体会丢失很多水分,晨练前最好喝200—300毫升温水。晨练不要空腹,尤其患有糖尿病的老人,要吃些粥类等易消化的食品。有慢性病的老人最好服药后再外出晨练,避免意外。也可以选择下午四五点钟去公园锻炼,此时公园里的树木进行了一天光合作用,空气含氧量高,这种环境适合锻炼。

同时,运动跟吃饭睡觉一样,都要适度才好。在锻炼时,觉得自己的身体有些发热,微微出汗,经过锻炼后,感到轻松舒适,这就是效果好的标准。相反,如果锻炼后十分疲惫,休息以后,仍然感到身体不舒服、头痛、头昏、胸闷、心悸、食量减少,那么运动量可能就过大了。

秋季和夏季不同,清晨的气温已经开始有些低了,千万不能一起床就穿着单衣到户外去活动,要防止感冒。同时还要注意,人的肌肉和韧带在秋季气温较低的情况下会反射性地引起血管收缩、黏滞性增加,关节的活动幅度减小,韧带的伸展度降低,锻炼前若不充分做准备活动,很容易导致拉伤。

另外,秋季气候干燥,灰土容易飞扬起来,在马路边跑步,会使健身者吸入更多的灰尘和汽车排出的有害气体,无形中增加了对身体的损害。人体会吸入这些有害物质,会诱发气管炎、咽喉炎、眼结膜炎、鼻炎、哮喘等疾。因此,晨练最好选择在公园等安静的地方进行。