你的腰椎还好吗?

通过锻炼改善腰椎,从调整基础呼吸开始

见习记者 申盾品君

小陈今年20岁,是一名体育特长生,令人意外的是,看起来身体强健的他还是一名“资深”的腰椎间盘突出患者。与小陈一样,近年来,腰椎问题正在从中老年群体蔓延到年轻人中。据宁波市体育局全民健身公益技能培训健身指导顾问李居权介绍,不良坐姿、久坐久站、错误的发力方式、尝试不熟悉的技术动作、过度劳累等都会对腰椎造成不良影响。

对于如何通过锻炼来改善腰椎情况,李居权表示,可以先从腹式呼吸开始训练,之后加入“死虫”动作、“鸟狗”式、髋关节铰链等核心训练,强化核心能力。

李居权介绍道,腹式呼吸也称为横膈膜呼吸,指呼吸时通过收缩横膈膜和扩张腹部来完成呼吸,这种呼吸方式不仅可以保持最佳的身体状态,还能显著地改善体态。在训练时,仰卧平躺于平整的地面或者床上,屈膝,枕着枕头,再放一个枕头在膝盖下方进行支撑。将一侧手臂放于胸部上方,另一侧手臂放在背部下面;用鼻子慢慢地吸气,腹部向外发力推手,而此时放在胸部上方的一侧手尽量保持静止;收紧腹部肌肉,在呼气的时候腹部向内收缩,胸部上方的手尽量保持静止。刚开始时,每天练习5-10分钟,每天3-4次。之后每天增加练习的次数,熟练之后还可以放一本书在腹部进行练习。

而“死虫”动作因酷似虫子仰面倒地时的挣扎动作而得名,李居权认为练习这个动作,能够强化运动中维持脊椎稳定中立,不变形的能力。平躺在瑜伽垫上,背部紧贴地面,用力呼气,双臂打开伸直,指向天花板,双腿弯曲成90度,旋转盆骨挤压臀大肌;将一条腿伸直平放,但是脚不要着地,同时吸气;用腹部的力量将伸直的腿抬回起始位置,同时呼气;换另一边重复以上动作,两边交替重复动作至适合自己的次数。李居权提醒,在训练过程中要注意感受脊椎的位置,调整腹式呼吸,一旦脊椎产生屈伸,就代表动作不规范。

同时,另一个“鸟狗”式是训练师和物理治疗师都在使用的一个常见动作。“它能缓解背痛,强化核心,增强脊柱抵抗负荷能力,同时锻炼核心肌和背部肌肉,并且能够教会人们在脊柱稳定的情况下,正确的使用髋和肩。”

李居权告诉记者,选择一个四点支撑的姿势。通过活动骨盆,让腰椎处于无痛的最佳位置,胸椎轻微向上弯曲,膝盖在髋部下方的位置与地面接触,双手放在肩下。适当收紧腹肌,控制躯干活动,确保活动只发生在髋和肩部。四点支撑跪着,同时举起对侧手臂和腿,手臂不要高于肩,腿不要高于髋,目标是使肢体与地面平行,保持6-8秒。

此外,李居权补充道,髋关节铰链是一种透过髋关节的屈曲和伸展的动作,执行时保持脊柱挺直,膝盖稍微弯曲。这一动作能够帮助骨盆稳定腰椎关节,预防腿部后侧肌群拉伤,同时也是所有下肢训练的基础,能够帮助提升平衡性,美化臀部曲线。“首先选择一根塑料管或木棍,双手交叉握于身后,并与后脑勺、上背、尾椎保持接触;执行髋部铰链动作,臀部向后屈伸,膝关节微微弯曲,小腿垂直地面。需注意腰臀部先启动,膝盖不要过度前移,保持动作正确,并逐渐增加幅度。”

李居权特别指出,日常训练前,一定要激活臀肌。人们日常很多动作都是依靠臀肌发力进行,比如深蹲、硬拉、跑步等等。“训练后一定要让核心肌群放松,不仅仅是腰部按摩,腹肌、臀肌、大腿肌肉都要进行泡沫轴、按摩球的放松,筋膜枪并不能完全代替泡沫轴、按摩球,也不能代替拉伸。”李居权如是说。

办公室拉伸 缓解“久坐病”

本报综合报道

许多人在电脑前一坐就是一天,从头到脚每个部位都很紧绷,按照以下动作做做拉伸,舒展身体和腰椎,让全身的紧张部位放松一下。

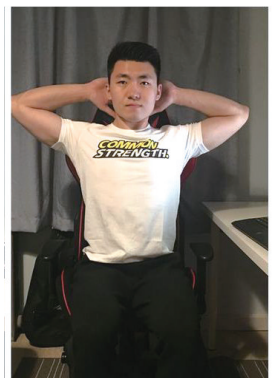
拉臂转头

动作要领:左手手臂伸直勾住椅子,将头部和身体重心向右侧倾斜,拉伸斜方肌上束。保持5秒钟后,上下轻微点头感受颈部牵拉。久坐时肩颈最易疲劳,所以这个动作放在第一位,有空时就可以多次牵拉。除了牵拉放松外,坐姿也要注意有所调整,头不要向前向下引,要向后向上提,让颈椎处于中立位,可以减轻颈椎的压力。

拉臂转头

夹背抱头

动作要领:上身挺直,双手在脑后交叉,两条手臂拉直与地面平行,将两块肩胛骨相互靠拢。久坐经常会伴随着含胸驼背,胸部会比较紧张,所以通过挺胸后缩肩胛骨可以让躯干前侧得到放松,让身体更挺拔。与此同时,坐姿也要尽量保持挺胸上半身直立。


夹背抱头

对拉双肘

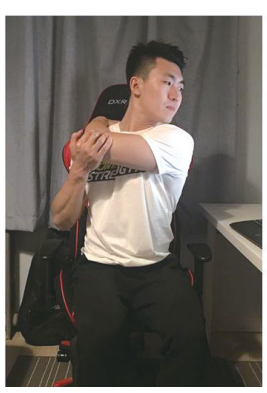
动作要领:右手握着左手肘部在脑后向右侧牵拉,身体也向右侧倾斜。久坐后整个躯干都会比较紧张,这个动作可以拉到身体侧面。注意收紧腹部,不要向后仰,容易腰酸。

对拉双肘

推肘转头

动作要领:右手握住左臂肘关节,将左臂轻轻向右肩方向推,同时转头向左肩看,深呼吸保持5秒。做这个动作时注意不要耸肩,躯干也不要旋转过多。

拉伸时,动作要缓慢,逐步增加拉伸力度,一次拉到底,切勿反复弹颤;身体要放松,去体会拉伸部位的牵拉感;要缓慢且有节奏地深呼吸,切勿屏住呼吸。最好每隔两小时拉伸一次,每个人对各个拉伸动作体会可能不同,强拉感强的动作所对应的部位就是你的易疲劳、易紧张肌群,所以最好多次拉伸。


推肘转头

图片由吴雨龙提供