

科学拉伸不逞强，健康运动不受伤

本报记者 魏骏琼



近日,25岁男子在婚礼前去健身房“突击练肌肉”,第一次健身课上,私教教练就给他来了一次“疯狂式”拉伸,课后就出现眩晕,且频繁恶心呕吐。最终,他被诊断为“双侧椎动脉夹层”引起的脑中风。

近两年,许多医院的神经内科都收治了不少类似患者,都是运动或按摩后发生椎/动脉夹层,且导致脑中风的多为年轻人。因此,正确理解与掌握基本的拉伸知识,尤为重要。

疼痛感≠拉伸感

很多健身爱好者会认为,在运动后的拉伸中如果没有什么疼痛,就没有感觉,效果也不好。事实上,当身体内的某个关节拉伸到一定程度,使得关节周围的韧带和软组织过分拉伸时,就会产生机械性疼痛。当包围在关节周围的软组织被过度拉伸时,最先感受到疼痛的通常是韧带。疼痛是一种警报,它是在告诉你如果再继续向这个方向走,就会造成伤害。

很多人以为和酸痛感一样,在进行健身的时候,身体酸爽就说明训练达到了锻炼肌肉的目的,拉伸也是一样需要有疼痛的感觉才是真的拉伸到位了。时

刻健身的教练徐贵认为,这是错误的观念。“其实,自我感觉是一种很好的参考,首先要明确进行拉伸的目的是放松,在进行拉伸时,如果觉得肌肉出现了疼痛感,那么可能就是拉伸过头了,或者是被拉伸的肌肉出现了问题。”他表示,在拉伸的时候,只要带来放松感就好,不需要勉强或者加快动作,否则可能会造成身体损伤。

如果强行拉伸,肌肉不仅不会好好配合,还会认为自己处于危险之中,并启动防御机制,抵抗阻止拉伸。此时,如果再强行拉伸,不仅没有效果,还会拉伤肌肉和韧带。

正确看待拉伸效果

那么,怎样才是正确的拉伸?其实最好的拉伸应该是一种放松的、持续的拉伸,让人在拉伸的过程中有舒适愉悦的感觉。

首先,应该正确看待拉伸,规律性地拉伸能够让身体更加健康。“健身和拉伸都是为了让身体更加健康和舒适,所以拉伸不是为了身体的柔韧性越来越好,而是能够让身体更加舒适,我们的目的就达到了。”徐贵提示,原本就是为了身体的舒缓而进行拉伸,所以在拉伸的时候就不需要去强迫自己突破自我。“如果身体

太僵硬了就量力而行,身体总会慢慢地被调整好,从而不断适应我们的动作,要让身体有一个适应期。”

进行拉伸的时候,需要保证肌肉和肌群在能够达到的正常范围里,不要勉强自己。在拉伸过程中如果下意识产生抵触感的时候,就应该及时停止或者纠正动作,这样才不会因为过度拉伸而造成肌肉损伤。徐贵强调,舒缓在训练之后产生的肌肉不适感,才是我们进行拉伸的最主要目的。

拉伸宜缓不宜急

当开始尝试一个拉伸时,做得太快就会阻碍完成这个动作。正确的做法应该是调整好呼吸,缓慢而从容,尽量放松目标肌肉,慢慢地完成拉伸动作。在拉伸过程中,要保持在一个顺畅、舒缓的状态,有节奏感地进行呼吸。

如果是进行身体前屈式的拉伸动作,应该在在前屈的时候呼气,在保持姿势的时候进行吸气。“缓慢而有控制地进行拉伸,拉伸到肌肉感觉到微微紧张就可以了。”徐贵建议,

新手应该保持20-30秒,有经验的人则可以根据拉伸之后的恢复情况调整,保持稍长的时间。“肌肉毕竟是弹性组织,就算超过了这个时间,肌肉组织也是会回到原本正常的长度,所以没有必要过多拉伸。”

此外,每个人的身体都是各不相同的,对于身体关节、肌肉有病史的,或是正在经受疼痛的情况,是不适合直接进行拉伸的。徐贵建议,这类人群最好还是寻求医生或者是专业人士的帮助。

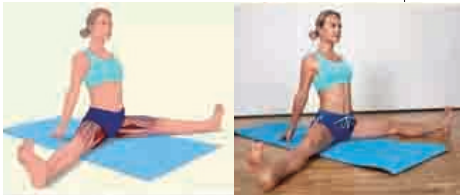
如何科学拉伸是每位运动者的必修课

本报综合整理

◎广角式

所涉及的肌肉:内收肌、腘绳肌

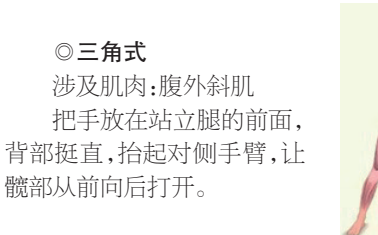
坐在地板上,双腿伸直打开,不要弯曲膝盖,身体向前倾斜,双手沿着双腿向前伸展。



◎侧肩伸展式

涉及肌肉:外侧三角肌

站立,手臂伸直,轻轻按压以增加肌肉的伸展,另一只手重复练习。



◎三角式

涉及肌肉:腹外斜肌

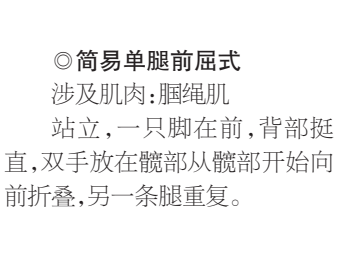
把手放在站立腿的前面,背部挺直,抬起对侧手臂,让髋部从前向后打开。



◎靠墙下犬式

涉及肌肉:背部、胸部最宽的肌肉

靠墙一定距离站立身体平行于地板,保持背部平坦,然后从胸部开始慢慢弯曲。



◎简单易腿前屈式

涉及肌肉:腘绳肌

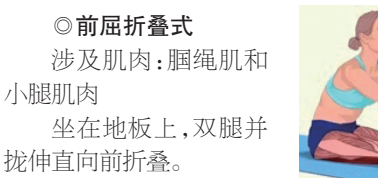
站立,一只脚在前,背部挺直,双手放在髋部从髋部开始向前折叠,另一条腿重复。



◎蝴蝶式

涉及肌肉:内收肌

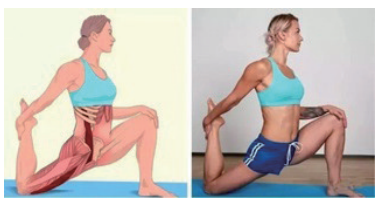
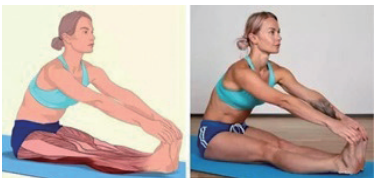
屈膝坐下来,脚底相对,背部平直,轻轻地将双手放在膝盖上,将臀部和膝盖向下靠近地面。



◎前屈折叠式

涉及肌肉:腘绳肌和小腿肌肉

坐在地板上,双腿并拢伸直向前折叠。



◎冲刺式

涉及肌肉:腰部肌肉和股四头肌

冲刺式,左腿在前屈膝90度,抓住右脚向腰部,换另一只脚重复。