锻炼下肢容易变成“大粗腿”?

泡沫轴帮你对付“肌肉紧张”

本报记者 李笑莹

你平时在做体前屈时,双手是否仅能够到膝关节的位置?当你两腿伸直、挺直躯干的时候,腘绳肌和下背部肌肉是否产生了紧绷感?如果答案都为是,那么你很可能存在肌肉紧张的问题。因为肌肉越紧张,就越容易引起疼痛和不适,增加损伤的风险。

杭州思妍丽健身俱乐部教练程川介绍,要想缓解肌肉紧张,可以尝试下肌筋膜放松。“肌筋膜放松是一种安全有效的放松方法,可以持续对肌筋膜施加轻微而缓慢的压力。我们既可以进行自主放松,也可以请专业人士进行按摩放松。自主放松可以采用泡沫轴滚压、按摩球放松和徒手放松等。”

相对其他两种放松方式来说,程川更推荐泡沫轴放松。“泡沫轴可以利用自身的重量,前后滚动来挤压肌筋膜,达到按摩的目的。它适合于所有人,能够有效地放松紧绷的筋膜,同时还能帮助人们增加柔韧性、改善关节活动度,降低疲劳感和加速恢复。”程川介绍,在练习的时候需要注意,很多人用了错误的操作方式和技巧,不仅没有效果,反而在浪费时间。

“在进行泡沫轴按摩的时候,不建议在颈部及下背等部位做来回按压的动作,滚动可能会带给脊椎更多压力。可以先针对“有嫌疑”的部位做放松,若还是没有改善,就建议找专业人士协助找出确切原因。”教练介绍,如果你在使用滚筒来回按摩之际发现了酸痛点,可以采“定点按压”、固定在滚筒上一段时间的方式,舒展肌筋膜与肌肉,等到该处放松再试着延长滚动范围。一般来说,一个酸痛点要彻底放松,通常需要30-60秒。如果是敷衍了事、快速带过,可能只解决表面的感觉,而深层的组织仍有问题存在。况且身体有这么多部位需要舒缓,建议利用休息日专心地进行完整的按压。

程川提醒大家,有些平时喜欢运动的人在意识到自己肌肉紧绷的时候,才开始进行滚筒放松。事实上,泡沫轴不限于肌肉紧绷的状况使用,还能用在打开关节活动度、暖身、运动后放松、睡前伸展等处。

此外,有些酸痛点可能是远端的肌筋膜过紧所引起,所以建议大家在使用滚筒放松时,可进行全身性按压,即便目的不同,但对大部分人皆有帮助。“泡沫轴不要只在酸痛点来回按压,还有使用部位需要留心,如小腿、腘绳肌(大腿后侧肌群)、内收肌、髂胫束、臀肌、股四头肌、髋屈肌、阔背肌、胸肌以及上背部与下背部。但别认为遇到什么身体酸痛的问题,用它即可解决。实际上,身体控制能力不佳、肌肉失衡、关节疼痛、肌肉受伤等是专业问题,还是需要寻求相关医护人员解决。”程川提醒。

泡沫轴这几种用法 帮你提升肌肉恢复速度

本报综合报道

每次训练结束之后,肌肉都会因为过度使用而自主缩短,同时会逐渐变硬,失去弹性,失去原有的肌肉力量,按压起来感到疼痛。而用泡沫轴,进行按摩能够有效疏通因收缩导致阻塞的肌肉,让气血活络;另一方面,针对运动后肌肉的肌筋膜粘着的问题,通过「摩」的滚动,可以把筋膜捋顺、捋平,加快肌肉里因为能量代谢产生的垃圾代谢,让肌肉恢复弹性。

◎小腿按摩

坐在运动垫上,把右脚跨放在左小腿上,双臂伸直,身体往后靠,用双手支撑身体重量。再把泡沫轴放在左小腿下方;

让泡沫轴在小腿与脚踝间来回滚动20次;

左腿转向外侧,按摩左小腿外侧20次;

左腿转向内侧,按摩左小腿内侧20次;

最后,换一边重复上述动作。

小腿按摩

◎大腿后侧肌群按摩

坐在运动垫上,把泡沫轴放在左大腿下方,右腿弯曲,双臂伸直,身体往后靠, 用双手支撑身体重量;

让泡沫轴在臀部与膝盖间来回滚动20次;

左腿转向外侧,按摩腘绳肌外侧20次;

左腿转向内侧,按摩腘绳肌内侧20次;

最后,换一边重复上述动作。

大腿后侧肌群按摩

◎大腿内收肌按摩

俯卧在运动垫上,用手肘与前臂的力量撑起上半身;

泡沫轴放在右大腿下方;

让泡沫轴在右大腿内侧与膝盖间来回滚动20次;

最后,换一边重复上述动作。

大腿内收肌按摩

◎臀曲肌按摩

俯卧,双脚呈V字形打开,泡沫轴放在右大腿顶端,用双手与前臂支撑全身重量;

泡沫轴在右大腿与髋骨之间来回滚动20次;

最后,换一边重复上述动作。

臀曲肌按摩

◎上背部按摩

泡沫轴放在背部中间的位置,身体躺在滚筒上,双脚与臀部保持适当距离;双手合十,放在脸部上方数厘米处;

臀部往上抬离地面,让泡沫轴在背部的顶端与中段之间来回滚动20次。

上背部按摩

◎下背部按摩

将泡沫轴放在臀部上方的下背部处。身体躺在滚筒上,手肘弯曲撑起上半身;

让泡沫轴在腰臀间来回滚动20次。

下背部按摩

除了运动后的恢复和放松,也可以在开始运动前5~10分钟用泡沫轴按摩运动,让肌肉做好准备。