

A4腰、巴掌腰、漫画腰,不如拥有健康腰 腰椎很脆弱 不要轻易伤害它

实习生 邵 诚



近日,网络上掀起了一阵关于漫画腰的争议。只见漫画中的人物把大腿放在椅子上,上半身趴在地,腰椎向后弯曲成近90度,使颈部贴于地面,引得各路明星网友纷纷模仿打卡。然而姿势再惊艳,脆弱的腰椎哪能承受如此重负。随即就有专业骨科医生在网上指出,这一动作属腰椎过伸,不建议盲目模仿。

一把“老腰”伤不起 还能运动吗?

“想要运动健身,首先还是要去医院看一看。”记者采访了乐刻健身教练严雷。作为一名五星教练,严雷已有八年执教经验。他告诉记者,运动前要去医院做个腰椎疾病的评估,根据医生建议,理性选择运动方法。“如果你很严重,那肯定不能随意运动,像严重的腰肌劳损一定要小心处理,切忌独立自主锻炼。”

久坐、久站,长时间负重重物,腰部受力过度,都会导致腰椎周围的肌肉群一直处于紧绷状态,不断磨损。严雷建议,首先要放松腰部肌群,让敏感的肌肉松懈下来。“然

后我们要激活核心来保护腰椎,比如小燕飞、平板支撑,这些我们熟悉的动作都非常有效。”脆弱的腰椎承担了过多的压力,使得核心肌群工作“偷懒”,“所以我们要通过练平衡类的动作来唤醒那些平时消失的肌群,用于呼吸的膈肌、让脊椎骨树立的竖脊肌等,增强这些肌肉,有好的腰腹力量作支撑,肌肉劳损的可能性就会大大下降。”

严雷还特意提到运动后的拉伸,“运动后的拉伸也很必要,做好正确的拉伸动作能保证肌肉的延展度,提高韧性,可以借助筋膜球、泡沫轴等工具。”

如何预防? 习惯养成很重要

要想拥有健康好腰,我们应该先纠正自己的坐姿、站姿,同时避免久坐久站。“如需久坐或久站,那就应该经常更换体位,在学习工作间隙少量多次地起身走动,活动一下颈肩腰部。”宁波体育科学研究所运动康复师李居权说:“现在不少智能手表、手环有提供久坐提醒功能,是个不错的辅助。”

年轻白领平时工作忙,往往在周末集中锻炼,而过度运动往往容易造成伤害。长时间进行打篮球、踢足球等剧烈运动,超额的活动量很容易引发腰椎病。“凡是都有个度,健

身运动都讲求科学适度、循序渐进。根据自己身体、工作情况,做好合理的运动规划,养成良好的运动习惯。”李居权说,“千万不要盲目模仿,网上的健身科普数不胜数,平时在搜索的时候一定要在权威平台,只有科学专业的指导才能走上健康之道。”

腰痛腿痛时有发生,有些人以为是由于疲劳引起,没有关注,反而错过了治疗时机。李居权提醒,如果近期总是持续出现腰腿疼痛且感觉比较严重,最好马上去正规医院进行检查,做CT或磁共振就能确诊。

大腿坐下就堆起一坨赘肉 5个动作高强度暴汗燃脂 塑形大腿内侧

本报综合报道

腿部减脂是健身、减肥人群比较关注的话题。不管想减哪个部位,都要从全身的减脂入手,而不是想着去局部减肥,脂肪的燃烧供能是全身性的消耗。

通过饮食控制和有氧运动进行全身减脂的基础上,也需要对瘦身的部位进行局部塑形,通过训练让局部肌肉紧实起来是可以做到的。针对大腿的内侧部位进行塑形训练,这套大腿内侧燃脂塑形训练方案共包括5个动作,循环训练3-5组。

◎训练动作1

侧卧在地面,下方的手屈肘垫在头部下方,托起头部使头部与颈椎、脊椎保持在一条直线上,上方的手屈肘扶在身前保持身体平衡。同时在双腿膝盖之间夹住一个普拉提球。

双腿用力夹紧普拉提球,向上抬高双腿,然后再慢慢放低双腿。

训练时注意保持头部在中立位。

每侧训练12次。



◎训练动作2

侧卧在地面上,下方的手屈肘支撑住头部,上方的手屈肘放到身前扶住地面维持身体平衡,上方的腿屈膝踩在身前,下方的腿保持伸直。

将下方的腿直腿向上抬高,稍稍放低一些后,再次向上抬高,然后再将该腿向下放低到地面。

训练时注意使头部与上身呈一条直线。

每侧训练12次。



◎训练动作3

屈膝仰卧到地面上,双手在身体两侧打开,按压在地板上维持身体平衡,在双腿的膝盖之间夹住一个普拉提球。

收紧臀部,用力向上推高臀部,直到大腿与上身呈一条直线,然后再慢慢向下放低臀部。

推高臀部时,注意保持上身平直。

训练15-20次。



◎训练动作4

双腿与髋同宽站立,在双腿膝盖之间用力夹住一个普拉提球。

双腿向下屈膝,上身向前俯身保持身体平衡,双手屈肘举在身前,双腿用力向中间挤压普拉提球,同时将脚后跟抬起,然后再将脚后跟放低。

下蹲时注意膝盖对准脚尖。训练15次。



◎训练动作5

双腿之间夹住一个普拉提球,屈膝向下半蹲,上身向前稍稍俯身,双手屈肘举在胸前。

双腿用力向中间夹紧普拉提球,同时双腿向下半蹲,稍稍起身后再再次下蹲下去。

注意膝盖要对准脚尖,背部保持平直。

训练20次。

