

想让大腿更强壮,怎么练? 手把手教你练出强壮腘绳肌

见习记者 赵 悦



炎炎夏日,越来越多的运动爱好者选择出门锻炼。但是在一段高强度的运动结束后,有些人会出现大腿后部突发疼痛和压痛,弯曲和伸展膝盖的时候疼痛会有加剧的症状,在一段时间后症状消失。或许大部分人对这个都不太在意,但是你知道吗?产生这种症状的病因已经在全球运动领域中引起了广泛的关注。

现将镜头推回到2017年,奥斯曼登贝莱顶着“亿元先生”的光环从德甲多特蒙德俱乐部加盟了西甲巴塞罗那俱乐部。球迷们本以为他能在西甲赛场上大放光彩,没想到在处子赛季就遭遇了腘绳肌拉伤,在板凳上度过了大半个赛季。并且接下来,先后四次在这个部位遭受伤病困扰,竞技状态也大不如前;金童托雷斯曾在2008-09赛季有过三次腘绳肌受伤;追风少年欧文在19岁时也遭受了严重的腘绳肌撕裂,这不仅是一系列伤病的前兆,也迫使他不得不调整自己的比赛风格。

有人不禁要问,腘绳肌拉伤

到底是一种什么疾病,为什么会对运动员的职业生涯产生如此巨大的影响?对于普通体育爱好者来说,又该如何预防这类伤病的侵扰呢?

对此,杭州前进中医门诊部主治医师洪定国介绍,腘绳肌不是一块肌肉,它实际上是大腿后侧的一组肌群,包括半腱肌、半膜肌、股二头肌这三块不同的肌肉,它们从骨盆一直延伸到大腿后侧的膝盖,统称为腘绳肌。其工作原理是随着膝盖的弯曲而拉长和收缩,目的是控制腿部的摆动。所以涉及膝关节屈曲的运动,如跑步、跳跃和攀登等项目,容易引起腘绳肌损伤。

腘绳肌的损伤根据其严重程度分为三个等级:1级,轻度肌肉拉伤或撕扯;2级,肌肉不完全撕裂;3级,肌肉完全断裂。腘绳肌损伤的康复时间长度取决于损伤及病情的严重程度。程度较轻的肌肉拉伤(1级)可能在几天内逐渐恢复,而较为严重的肌肉撕裂(2级或3级)的康复则需要数周或数月。

“除了多关节肌特殊的解剖结构以外,肌肉牵拉力量不足、两侧肌肉力量不均衡、缺乏柔韧性以及肌肉疲劳、二次损伤、准备活动不充分等因素都会造成腘绳肌的损伤。而且腘绳肌损伤的麻烦之处在于复发率高,康复训练不足以及回归运动过早都会导致再次损伤的可能。”洪定国提醒到。

两个动作可以帮助锻炼腘绳肌加强腿劲

杠铃臀桥

臀桥是一种非常理想的运动,可以增强核心和整个下肢的力量、耐力和柔韧性。这些肌肉包括臀大肌、股四头肌、腿筋甚至小腿肌肉。臀肌桥主要负责激活主要臀肌,提高臀部伸展能力。此外,腘绳肌也可以提高训练水平。首先,需要背靠着长凳坐在地板上,双脚放在前面的地板上。用垫板包裹杠铃,放在大腿上。一直保持下背部和膝盖稳定。伸展髋关节,举起杠铃。挤压臀大肌,向上推杠铃。可以慢慢下降,直到身体与肩膀和膝盖平行。



罗马尼亚硬拉

罗马尼亚硬拉是最有效和最容易被忽视的髋关节运动之一。它可以增强腿部肌肉,尤其是腘绳肌。首先,把杠铃举在臀部的高度,肩膀向后,膝盖微微弯曲,背部微微拱起。当杠铃靠近身体时,尽可能向后移动臀部。理想情况下,当杠铃稍微低于膝盖时,动作就完成了。你需要将髋部向前推,回到起始位置。

首先,把杠铃举在臀部的高度,肩膀向后,膝盖微微弯曲,背部微微拱起。当杠铃靠近身体时,尽可能向后移动臀部。理想情况下,当杠铃稍微低于膝盖时,动作就完成了。你需要将髋部向前推,回到起始位置。

锻炼时该如何保养肌肤?

本报综合整理

如今,健身锻炼已成为很多人日常生活的一部分。你可知道,长期锻炼对皮肤健康也有神奇的作用。运动有助于促进血液循环,从而可以输送更多氧气,滋养皮肤以改善皮肤质量。不过,如果运动时不注意保养,也会出现痤疮或皮疹等皮肤疾病。在此,为大家整理几则护肤小贴士。

请勿触摸

在运动时使用的健身器材,大多是公用的,细菌病毒会通过接触进行传播。运动时和运动后尽量不要触摸脸部,否则那些从健身器材上转移过来的细菌很容易导致粉刺和痤疮。如果想擦汗,可以使用毛巾。

清洁

护肤程序中最重要的一步之一就是清洁脸部。运动过后,皮肤会沾染杂

质、污垢、细菌、灰尘、死皮细胞和细菌,这些都会导致痘痘或皮肤感染。最好的清洁方法是使用洁面凝胶或洁面乳温水清洗,洁面凝胶可以清除皮肤上的污垢、美容化妆品的残留等,使皮肤清爽;含水杨酸洁面乳有助于去除细菌,并彻底清洁毛孔。

保湿

保湿霜有助于缓解运动后皮肤的发痒和发红。高强度运动后,可以使用轻质保湿霜。保湿霜的抗炎特性有

助于舒缓皮肤,对抗炎症;也可以使用一些补水润肤霜,补充皮肤水分并不会堵塞毛孔。给皮肤补水很重要,可以补充锻炼中因出汗而流失的水分。

防晒

防晒在护肤过程中非常重要,防晒霜可以保护皮肤免受强烈的阳光伤害。涂抹防晒霜可以降低患皮肤癌的风险,避免炎症和红肿,还可以防止皮肤出现皱纹、细纹和色素沉着等衰老迹象。运动后毛孔会变得

更加敏感,皮肤需要一些额外的护理,使用防晒霜来保护皮肤免受紫外线伤害是非常必要的。

补水

喝水是一个简单而必须的活动。不仅是身体,皮肤也从喝水中受益。喝足量的水以保持水分,可以使皮肤更柔软、不油腻、不易发炎。运动时,因为出汗会失去大量水分,把水分重新补充回身体是非常重要的,因此在运动时和运动后一定要足量补水。