

很多“网红动作”看似简单实际易受伤

本报记者 李雨童



近日杭州一女子小李在健身房上私教课做了几组“倒蹬腿”动作后,膝盖有些疼痛,最初以为是正常运动劳累的她,几天后去医院检查竟然是半月板损伤。看似简单的倒蹬腿动作,没想到会造成如此的伤害。在越来越多人对于健身锻炼更加重视的当下,因为健身锻炼导致伤病的人也不断增加。对于健身小白来说,在琳琅满目的健身动作面前往往容易挑花了眼,如果选到了强度不适合自己动作或者动作出现错误,就会为伤病的出现埋下隐患。

同样的健身效果,选择安全的动作

“最近的健身热潮,让很多新手都跟着做所谓的‘网红动作’,其实很多看似简单的健身动作一旦动作不标准或者操作不当的话,对身体的损害都是极大的。”杭州九都荟健身房教练杨伟达介绍,例如仰卧侧身卷腹这个动作,看似和仰卧起坐差不了多少,其实很多人可能并不知道,这个动作很容易造成脊柱的过度负载,增加脊椎骨上的压力,从而导致外伤的产生。所以对于新手来说,平板支撑练习相对来说更加安全,并且也能收获不错的效果。

反向俯卧撑这个动作最近也很受欢迎,反向俯卧撑与正向俯卧撑的最大区别就是,正向俯卧撑主要练习的是胸肌,而反向俯卧撑则是背部肌肉。但对于训练经验不够或者自身力量不足的新

手来说就特别容易受伤。主要容易受伤的位置就是手掌,由于承重的原因,让关节和肌肉增加了受伤的风险,同时也会对肩膀和肘部,产生肌肉撕裂的伤害,所以对于这个健身动作,如果你是一位初学者,并不建议练习。其实想增加背肌,最简单的一个动作,就是做一些引体向上,它也能够很好地练习背部肌肉。

双手举哑铃这个动作,看似非常简单,实际上它对身体的整个核心力量都是一个考验,特别是肘关节,由于承受很大的力,所以就会有很高的创伤风险。当然,你可以选择一些较轻的哑铃做这个动作,但是效果一般都不会很理想,所以对初学者来说,力量的训练最好先从最基础的自重训练做起。

防止受伤的关键,清楚自己的极限

在谈到运动损伤时,杭州市萧山区第一人民医院运动医学科医生陈亿民说:“每个人的体质和承受能力是不同的,关键还是要找到适合自己的运动项目和运动强度,然后持续地坚持下去。”

防止运动损伤,最重要的是要清楚自己身体的极限在哪里,运动的强度和器械的重量要适度。“一口吃不成胖子”,要逐步增加运动强度。当运动达到某个程度后身体通常会进入一个停滞的状态,而大部分人可能会认为“我并没看到身体的任何变化”。于是他们会加快步伐,给自己制造更大的挑战,以期达到

使身体有所改变的效果。但其实需要给身体一个适应和调整的时间,运动时最好逐步地提高持续时间和强度。

另外,一些人因为平常比较忙,因此会挤出时间完成锻炼计划,冒险地加快动作频率,并且不顾身体的反应而坚持练习。但如果做得太快,剧烈的动作会使你的肌肉超出负荷,身体容易受到伤害,因此要有节奏地做健身动作,速度不宜过快。如果认为自己的身体不够好,可以选择一些较轻松的锻炼动作去完成。不要急于求成,有节制地完成自己的练习,才会达到好的效果。

这些“友好”动作助你踏出健身第一步

本报综合整理

很多开始健身的新手往往都会陷入很多误区,例如饮食吃不对,装备选不好,训练不系统等等,但要说对身体伤害最大的当数健身动作不标准。很多健身动作看似非常简单,但如果做不对反而会成为伤病隐患。那么,有哪些健身动作或者器械适合小白呢?

1. 开合跳

这个动作属于间歇性高强度训练中的热身运动,对于没有锻炼经验的小白,可能对自己身体的体能了解也不够充分,那么开合跳这个动作就非常适合在热身的同时给自己做一次“体能测试”。并且,开合跳对于动作的标准度要求较宽,即便做得不够标准,训练效果也不会大打折扣,同时也不容易造成伤病。

2. 深蹲跳

这个动作其实就是深蹲的一种进阶版。普通的深蹲对动作的标准程度要求比较高,动作不标准会造成膝盖以及脊柱的伤病隐患。而深蹲跳的重点不在于“蹲”而在于“跳”,所以对于健身小白来说相对友好。不过还是需要记住强度不要过大,因为这个动作也是属于高强度的训练。所以在一开始的时候要量力而行,放慢速度,慢慢适应。

3. 臀桥

这个动作主要是练大腿和腹部,用腹部的肌肉

发力,抬起腿部,用力向上挺起。一般一组五到十个,做三组。于对姿势要求相对较高的仰卧起坐,臀桥在对小白相对友好的同时,对腹部的训练效果要更好。

4. 跳绳

跳绳是一项适合大多数人运动锻炼的项目,别看它简单,在锻炼到全身肌肉的同时还可以有效减脂,有数据显示跳绳10分钟消耗的卡路里约等于慢跑30分钟。对于新手来说,跳绳对动作没有很高的要求,非常适合用来提升体能,减轻重量。

5. 椭圆机

很多健身小白一提起健身马上就联想到跑步,一进入健身房立马奔向跑步机。实际上,在跑步或使用跑步机时如果没有掌握正确的跑步姿势,或者自身体重较大,很容易对膝关节产生过大的冲击和压力,导致膝关节或半月板受损。而椭圆机的结构模拟了人跑步时近似椭圆的步态,运动全程脚不需离开踏板,避免了脚落地时的冲击力,并且椭圆机可以很好地训练上下肢的协调能力,调整好运动阻力,可以对臀部和腿部的肌肉群起到很好地训练效果。跑步机则是对心肺功能、上下肢肌肉、腰背腹肌等多部位,全身性地综合锻炼。

