学会科学蹲 健体又养生

本报记者 高玲玲

- 连蹲对普通人来说难度大,易受伤
- 如果长时间活动不当就会导致半月板被挤碎
- 每天20个深蹲,活肩通背

近日,麦当娜演唱会上的“16连蹲”冲上热搜,引发众多网友效仿挑战。这几天,在浙江大学医学院附属第二医院骨科副主任医师李浩接诊过程中,就有连蹲一星期导致髌骨软化的市民。

此前,20多岁的杭州姑娘小王为了有好身材,在家里跳健身操减肥塑形,其中就有一个连蹲的动作。深蹲加跳跃,一个接一个,暴汗效果特别好,所以跳完操后还会多做几个连蹲。第一天做下来,她就感觉大腿酸胀。“有效果了”,她这样认为。之后几天,也每天做很多个连蹲,然而一周后,她明显感觉到了膝盖疼痛,这才匆匆赶到医院就诊。

连蹲容易损伤这些部位

“16连蹲”是2001年麦当娜演唱会的一段视频,在这段视频中,麦当娜踩着10厘米的高跟鞋连做16个蹲跳,大开大合的动作让观众看了都感觉心肺在跟着燃烧。于是,不少网友尝试仿效。然而,很多网友在模仿后表示“吃不消”:“浅试了一下,做了五六个都很累”“我试了,我不行”“昨天跳16连蹲,现在腿疼得打颤”。

“连蹲挑战对身体素质的要求比较高,如果不经常锻炼,做连蹲动作是很容易受伤的。即使经常锻炼,核心肌群力量足够,也不建议频繁做这样的动作。有些人平时就没有运动的习惯,看到这个挺好玩的就去模仿,这样受伤风险是很大的。”李浩表示,连蹲动作是在深蹲后快速跃起,然后又快速深蹲,快速跃起……在这个不断重复的过程中,膝关节和髋关节的活动度持续剧烈地变化,一会儿屈曲一会儿伸直,容易导致膝关节和髋关节受损。除了膝关节和髋关节,连蹲动作还可能对下肢韧带、肌群造成损伤,因为这个动作需要很强的爆发力,如果核心肌群力量不够,短时间内反复做这样的高难度动作,拉伤的风险是比较大的。此外,在连蹲时如果蹲、跳的动作不协调,或者场地条件不够好,也可能会造成踝关节的扭伤。而心肺功能不好的人,要是盲目去尝试这种剧烈动作,则可能会给心肺健康带来风险。

如何科学地锻炼下肢力量

在日常生活中,深蹲是现在很流行的一种运动方式,且不需要像跑步、竞走,需要很多的运动。在杭州社会体育指导员王文杰看来,深蹲起时使用的大肌群多,如果再考虑支撑作用,几乎所有的骨骼肌都参与发力。“使用相同的重量,深蹲起做的功多,接近硬拉的两倍,卧推的5倍。如果每天进行20个深蹲,可以活肩通背。”

那么,应该如何科学进行下肢锻炼呢?杭州迈博体育健身教练沈军介绍,一个全面的下肢锻炼计划应该包括肌力增强、韧带拉伸以及协调性提升,这三者共同作用,能够显著提高个体的运动能力和减少受伤风险。通过适当的拉伸动作,可以增加关节的活动范围,减少运动时的紧绷感和不适,在进行高强度运动时还会减少拉伤和其他软组织损伤的风险。协调性训练是提升运动技能和身体控制能力的重要环节。“此外,通过平衡训练和敏捷性练习,如单腿站立、跳跃和方向变换等,可以提高大脑与肌肉之间的沟通效率,使运动更加流畅和精确,也是预防跌倒和其他意外伤害的有效手段。”

需要注意的是,运动时如果出现关节疼痛,在停止运动后,可以先观察这个疼痛会不会随着休息而缓解。如果休息一段时间后疼痛逐渐缓解了,一般不会有什么问题。但休息后疼痛仍然持续存在,那么此时最好及时去找专业的医生看看会不会已经发生了关节损伤。

新版《成人肥胖食养指南》发布

近日,国家卫健委发布《成人肥胖食养指南(2024年版)》手把手教你科学减肥。小编选取部分重点内容。

这些食物优先选择

鼓励主食以全谷物为主,适当增加粗粮并减少精白米面摄入。

保障足量的新鲜蔬果摄入,但要减少高糖水果及高淀粉含量蔬菜的摄入。

优先选择脂肪含量低的食材,如瘦肉、去皮鸡胸肉、鱼虾等。优先选择低脂或脱脂奶类。

减肥还有小窍门

◎睡觉

经常熬夜、睡眠不足、作息无规律,可引起内分泌紊乱脂肪代谢异常,导致“过劳肥”,肥胖患者应按昼夜生物节律,保证每日7小时左右的睡眠时间。

◎运动

身体活动不足或缺乏,和久坐的静态生活方式是肥胖发生的重要原因,肥胖患者减重的运动原则是中低强度有氧运动为主,抗阻运动为辅。

每周进行150—300分钟;中等强度的有氧运动,每周5—7天,至少隔天运动1次;

抗阻运动每周2—3天,隔天1次,每次10—20分钟,每周通过运动消耗能量2000kcal或以上。

◎少坐

每天静坐和被动视屏时间,要控制在2—4小时以内,对于长期静坐或伏案工作者,每小时要起来活动3—5分钟。