

“绝世好腰”是运动员标配 动一动,普通人也能收获“强健腰身”

本报记者 陈素琴



每届奥运会,都是一场力量与美的超级视觉盛宴,除了让人紧张的现场竞技外,运动员的身材也被大众津津乐道,“H腰是绝世好腰”梗甚至火上热搜。“H腰”是什么腰?为什么被称为“绝世好腰”?普通人应该如何保持腰部健康?带着这些问题,记者采访了相关专业人士。

H腰是运动员标配

浙江医院康复医学科副主任刘晓林介绍,H腰对应的身体部位,正是腰腹核心。核心肌群强大的人,两侧腹外斜肌较发达,正面看起来腰部就会比较宽,形成“H”型。H腰可能不符合所有人的审美,但在竞技场上,却是运动员的标配。

“拿本届奥运会来说,100米跨栏运动员吴艳妮就是典型的H腰,她手长脚长,腰腹有明显的肌肉线条,核心强。”刘晓林说,

强大的核心肌群让运动员臀腿蹬地产生的动能和效率最大化,减少不必要的能量泄漏,跑得更快。H腰的优势在于保护骨骼和提升爆发力。作为一名专业运动员,吴艳妮的身体素质决定了她在运动中的表现。H腰的构造可以更有效地分散运动时的冲击力,从而保护骨骼和内脏不受损伤。

又比如游泳,想在竞技比赛中游得更快,需要强悍的躯干和

四肢发力配合前进,前行时让身体始终成一条直线,减少水的阻力。“因此游泳运动员普遍躯干较长且有明显的肌肉线条,人均倒三角H腰+八块腹肌。”

举重运动员需要快速下蹲、提拉、起立和上挺,把沉重的杠铃,挺举过头顶,这过程中会对腰部产生巨大的挑战。如果运动员腰腹力量不足,没办法保持身体的平衡和稳定,就很容易失误,出现严重的身体损伤。

运动维护腰部健康

杭州迈博体育沈军介绍,健身爱好者想要拥有运动员同款H腰的关键在于核心力量的强化、柔韧性的提升、以及正确的训练方法。“核心力量的强化是打造H腰的基础。需要进行高强度的核心力量练习,如平板支撑、仰卧起坐等,增强腹部和腰部的肌肉力量。”沈军说,柔韧性的提升则可

通过拉伸和灵活性训练,比如瑜伽练习中常见的主动伸展运动。此外,还要有正确的训练方法,制定个性化训练计划。“这是一个长期的过程,最好寻求专业人士的帮助。”

国家级社会体育指导员、2023年全国最美社会体育指导员沈丹萍介绍,由于人们开车、

长期坐班等,导致腰椎间盘突出、腰肌劳损、腰椎退行性改变等发病越来越年轻化,可谓是“二三十岁的人,五六十岁的腰”。对于普通人来说,也可以通过仰卧起坐,锻炼腹肌和腰部肌肉,维护腰部健康。“建议每次做20—30个,每天做3—4组。”

延伸阅读

自测“腰龄”是否达标

判断“腰龄”状况,可以用以下方法自测。腰椎、腰肌和腰围有一项不合格,就说明你的“腰龄”可能没达标。

仰卧起坐测腰肌

仰卧起坐可以测定人的腰腹部肌肉力量及持续工作能力。国家体育总局发布的《国民体质测定标准》中规定:20~24岁的女性,1分钟做16~25个为及格,26~36个为优秀,年龄每增长5岁,数量标准降1~2个。40岁以下的成年女

性,平均要做到20个。以此推算,60岁的女性每分钟做12~16个为宜,男性的数量在女性基础上增加5~10个。

卷尺测腰围

世卫组织推荐的测量方法是,被测者站立,双脚分开25至30厘米,将带尺经脐上0.5至1厘米处水平绕一周,肥胖者选腰部最粗处水平绕一周测腰围。《中国成人超重和肥胖症预防控制指南》明确规定,男性腰围最好不超过85厘米,

女性腰围不超过80厘米。

看症状测腰椎

腰椎问题可以到医院进行核磁共振检查,判断是否腰椎出现提前退化或椎间盘突出。早期症状为腰部柔韧性变差,晨起腰部僵硬,经过适当的卧床休息可缓解。如果出现反复腰伤、腰痛,或者出现腿麻、下肢放射痛(即坐骨神经痛),腰痛进行性加重甚至夜间痛,就要考虑腰椎出现病变,需要及时就医。

弹力带 缓解腰肌劳损

本报综合整理

除了重体力劳动者,经常久坐的上班族也会有腰肌疲劳的现象产生,北京体育大学运动医学与康复学院讲师张阳推荐了两个利用弹力带进行锻炼的小动作,让大家可以在1平方米的场地内随时随地锻炼。

推荐动作一:弹力带前推



1. 找到一个固定点,或者由他人协助完成,位于训练者的后侧方;
 2. 双手抱拳握住弹力带,面向正前方伸直手臂,收紧腰腹部进行对抗练习;
 3. 缓慢屈肘、伸肩,把拳头收回到胸口的位置,然后再缓慢推出去。
- 注意:收紧腹部,让腰腹同时发力,一侧完成15个以后换另一侧,每天做3组练习。

推荐动作二:弹力带引转



1. 找到一个固定点,或者由他人协助完成,位于训练者的后侧方;
 2. 双手抱拳握住弹力带,面向正前方伸直手臂,收紧腰腹部进行对抗练习;
 3. 缓慢放松,随着弹力带的方向旋转身体,只旋转腰椎,然后恢复到起始位置;
 4. 旋转到十点钟的方向,控制住速度一定要慢,来改善腰腹部旋转肌的力量。
- 注意:旋转的过程中,保持骨盆及下肢不动,只旋转腰椎,左右两侧各做12至15次,一侧完成后换另一侧,每天做3组练习。