

健康快车

练好核心
保护脊柱

脊柱被称为生命支柱,而核心肌群位于腹部前后环绕着身躯,负责保护脊柱稳定,作为一个纽带连接身体上下肢协同合作。来自四川社体中心的国家职业资格高级健身教练、培训师、高级考评员周月童介绍了一组动静相结合的核心训练动作,可以让大家在锻炼核心肌群的同时,勾勒出肌肉线条。

仰卧卷腹做法:仰卧于瑜伽垫上,双脚自然开立,双手置于身体两侧;含头含下巴,双手抬起带动肩部离开瑜伽垫,利用腹部力量让背部弯曲,向前蜷缩,让胸腔靠近骨盆。用力时呼气,还原时吸气。用力时2至4秒,还原时2至4秒。建议每组完成20至40个。初学者建议1至2组,有经验者可以做到2至4组。

注意:不要让整个背部离开瑜伽垫,在还原时头部不能完全躺在垫子上,而需要腹部力量带动,时刻保持腹部肌肉发力;双手不要很用力地抱住头部拉动颈椎。

平板支撑做法:俯卧瑜伽垫上,双手置于身体两侧,前臂贴于瑜伽垫上,大臂垂直于地面。退阶训练可以先将脚和膝盖撑于地面,髋部抬起和耳肩成一条直线,进行跪姿平板支撑;进阶训练将膝盖同髋部一起抬起。每次时长不低于30秒即可。

注意:如能做30秒以上,可以再次进阶,将双臂完全撑起身体,用一侧手臂触碰对侧肩膀,交替训练;或将脚部交替抬离地面,做动态平板支撑训练。不要憋气,保持匀速呼吸。

仰卧臀桥做法:仰卧于瑜伽垫上,头部、背部、臀部紧贴瑜伽垫,双手掌心朝下置于瑜伽垫上,屈膝、屈髋,腹部发力抬起臀部,身体呈桥式,肩髋膝在一条直线上,保持2至4秒钟,还原。建议每组完成10至15次。初学者建议1至2组,有经验者可以做到2至4组。

注意:动作过程中身体保持稳定,若感到难度较小,可进行进阶训练,抬起一条腿进行仰卧臀桥,两腿交替训练。

侧支撑抬腿做法:用前臂支撑侧卧于瑜伽垫上,另一只手臂叉腰,接触瑜伽垫的一侧腿弯曲置于瑜伽垫上,增加身体稳定。抬起身体上方另一侧腿,以髋关节为轴上下抬动。建议每组完成10至15次。初学者建议做1至2组,有经验者可以做到2~4组。

注意:若感觉较轻松,可以尝试进阶训练,用一侧手臂和一侧腿部撑起身体,臀部离开垫面,保持30秒钟。之后可尝试侧支撑抬腿动作。

据《中国体育报》

锻炼有方

运动拉伤
可自我康复

立冬已过,天气越来越冷,加强体育锻炼才能增强抵抗力,提高抗病能力。不过天气变冷,在运动之前要充分热身和拉伸,预防出现肌肉拉伤。

一不小心出现了拉伤的情况,也不要慌,日前,上海市体科所推荐了一组肌肉拉伤的康复方法。据上海市体科所介绍,发生运动损伤的原因有很多,例如不做准备活动、准备活动不充分、准备活动的量过大及准备活动距离正式运动的时间过长,技术动作的错误,运动量过大,身体的功能状况不良,场地设备,天气不适宜等情况,都有可能造成运动损伤。

现实生活中,部分轻中度的拉伤可以进行自我康复。但需要注意的是,并不是所有较轻程度的拉伤都能自我痊愈,是否恢复还需要根据病情严重程度,以及身体恢复能力进行判断,若症状严重则需要及时对症治疗。

以股后肌群拉伤为例,轻中度肌肉拉伤在损伤发生后的24至48小时后就可拆除包扎,在急性期过后,热敷和用活血消肿膏药进行外敷,并使用较轻的手法沿着肌纤维的走形对损伤部位及周围肌群进行按摩放松,配合健侧肢体和其他身体部位的活动。

急性炎症消除后1至2周可以进行小幅度的压腿练习:将右腿放置于稍低于腰部的固定物上,脚尖朝上;左腿支撑身体并伸直膝关节,使其与地面垂直;随后用右手去够右脚,弯曲躯干使其靠近右腿;在此过程中,右腿尽量维持在伸展的状态。左右交替进行压腿,每次维持3至5分钟。弓步走:站立位,左腿向前迈一大步,脚尖稍内扣,屈膝,但不超过90度;右腿膝关节伸直,脚尖内扣,向斜前方;左右交替进行弓步走,每天3次,每次5至10分钟。

急性炎症消除后2至3周可以进行小范围的拉弹力带练习:卧位,将弹力带一端放置于踝关节上,另一端固定;让损伤者进行小范围的膝关节屈伸活动。适当负重弓步走:在大腿部绑上沙袋,进行弓步走训练,沙袋的重量应逐步增加,不可操之过急。

3周后受伤部位力量恢复至伤前95%,可以使用更大阻力的弹力带,双腿交替进行大范围、快速的膝关节屈伸活动。每天3至5组,每组20至30次。还可以进行单腿侧向跳、绳梯练习、跳台阶等功能性锻炼。

据《中国体育报》

5年减重45斤 冉建华的 马拉松逆袭路

健身达人

“以跑步的方式,从150斤减到现在的105斤,我用了5年时间,这让我收获了健康,更收获了自信。”家住如皋长江镇的冉建华如是说。

冉建华是一名工程项目管理员,2018年开始,他早上5点就起床跑步,有时候甚至会更早。凭借着自己的坚持和努力,冉建华的体重开始明显下降。“一部分身边人看到了我的变化,也开始为健康而运动,一个以跑步为纽带的跑步群就建立了起来。大家每天都会在群里分享跑步知识和经验,互相鼓励、互相学习、一起进步。”冉建华告诉记者。

随着对跑步的不断深入,冉建华开始涉猎专业跑步书籍,了解更多关于跑步的专业知识。随着他的跑友圈不断扩大,一项运动进入了冉建华的日常,那就是马拉松。

冉建华从2019年3月参加如皋半程马拉松开始,到目前已经参加了大大小小的马拉松赛事100多场。

“虽然说状态有起伏,成绩有高低,但跑马拉松开启了我人生的另外一片天地。”冉建华开心地表示。为了提高自己的跑步成绩,指导身边的跑友更好更健康地跑步,为他们量身定制计划和体能训练方法,冉建华开始不断地学习、充实自己,在



冉建华减肥前后对比。

此期间,他取得了体育社会指导员、田径裁判员、红十字急救员等相关证书。

星光不问赶路人,时光不负有心人。在冉建华的不懈努力下,他在今年10月22日海安半程马拉松比赛中以1小时14分完赛,获得国内男子组第8名。紧接着在10月29日的北京马拉松比赛中,以2小时35分完赛,达到了自己预设的目标成绩。

“成功不是偶然,努力是必然。只有坚持不懈地努力,日积月累地付出,永不放弃地拼搏和坚持不懈地磨炼,才能在未来的日子中变得更加优秀、更加出色。”冉建华如是说。

本报记者 李波

爬山后大腿酸痛怎么办?

科学健身 ABC

秋高气爽,很多人会去爬山。爬山过后,大腿酸痛是很多爱好户外运动的人经常遇到的问题。为什么爬山后大腿会酸痛呢?如何缓解这种酸痛呢?

首先,我们来了解一下大腿酸痛的原因。爬山是一项相对艰苦的运动,腿部肌肉的用力程度较大。在攀登过程中,大腿肌肉会进行长时间的持续收缩,这样一来,肌肉就会产生乳酸,导致大腿酸痛。此外,爬山时,我们常常需要下蹲或者弯腰,这会使大腿肌肉的负荷增加,从而导致酸痛。

接下来,我们一起来了解一些缓解大腿酸痛的方法。首先,要注意爬山前的准备工作。在登山之前,进行充分的热身。可以做一些简单的拉伸运动,如仰卧抬腿、蹲起等,有助于提前热身,增强肌肉的柔韧性和弹性,减少运动中的损伤风险。

其次,合理控制攀登的强度和时

间。我们在爬山时要根据自己的身体状况和体力水平,选择适合自己的路线和难度,避免超负荷运动。

另外,爬山后的恢复也是非常重要的。在结束爬山后,我们应该进行适当的休息和放松。如腿部伸展、按摩等,有助于舒缓肌肉的疲劳和酸痛。此外,适当进行冷热敷也是一种常用的缓解方法。可以在大腿部位轻轻按摩,或者使用热敷或冰袋敷在酸痛的部位,有助于促进血液循环和肌肉的恢复。

最后,合理的饮食和补充适当的营养也是缓解大腿酸痛的重要环节。在爬山前后,我们可以适量补充一些含有丰富蛋白质和碳水化合物的食物,如鸡肉、鱼类、蔬菜和水果等。这些食物可以提供肌肉所需的营养,促进肌肉的恢复和修复。

总之,爬山后大腿酸痛是一种常见的现象,但是我们可以通过合理的准备和适当的缓解方法来降低酸痛的程度,缩短酸痛的时间。

市体育科学研究所副研究员 卞保应