

刚“柔”并济,如何训练柔韧性?

相信大家都见到过或是经历过这种情况:一到运动场所,进行完热身后就开始了主项锻炼,而在健身结束后也没有进行拉伸,匆匆忙忙回去了,究其原因还是大家没把拉伸当一回事。在运动前后所做的拉伸练习其实就是我们经常听到的柔韧性训练,柔韧性是人的重要身体素质之一。运动医学研究表明,经常进行柔韧性锻炼的人,不仅从外观上看着整体协调,而且在日常生活活动中动作灵活、身手敏捷。尤其对于经常进行柔韧性训练的人来说,他们很少发生颈椎病、腰椎间盘突出症、肩周炎、腰腿痛等疾病,肩、腰、膝、踝等关节的扭伤也很少发生。这说明经常进行柔韧性锻炼,对我们的身体健康很有好处。

柔韧性训练的好处

1. 柔韧性训练能扩大关节的活动范围,可以提高身体活动的灵活性和协调性,特别在意外伤害事故发生时还能有效地避免和减轻对身体的伤害。
2. 柔韧性训练会降低肌肉和韧带的紧张度,减轻肌肉的疲劳。
3. 柔韧性训练能增加肌肉韧带的弹性,加快肌肉韧带的血流速度,延缓肌肉韧带的衰老速度。

柔韧性训练的基本要求和注意事项

1. 柔韧性训练的时间和次数
初学者进行柔韧性练习时,应从接近使自己感到疼痛的临界点开始,每一个拉伸姿势保持20秒左右。对身体各组肌肉的练习只需重复一次。然后,逐渐延长每个动作的时间(直到能坚持1分钟),增加强度(以能在自己的“可拉伸区域”内,没有痛感地做该动作作为合格)。如果你做到了这一步,就可以重复一遍该动作(即从可以完成该动作并坚持20秒,逐渐延长时间至1分钟)。练习中动作不能太剧烈,防止拉伤。如果要提高柔韧性,至少每周做3次伸展练习。

2. 柔韧性训练的强度
进行柔韧性训练的人,不论其运动水平高低,都应采用缓慢、放松、有节制和无痛苦的练习。因为如果动作的幅度过大,随时可能拉伤自己的肌肉。肌肉在伸展时会有酸胀的感觉,但不应过分伸展而引起不适。拉伸的强度随关节活动范围的增加而改变。随着柔韧性在锻炼过程中的提高,

练习强度应逐渐加大,做到“酸加、痛减、麻停”。在进行大强度的肌肉伸展练习之前必须做充分的热身,使身体发热、出汗,减小肌肉、韧带的粘滞性。

3. 柔韧性训练时的外界温度
外界温度过高或过低,都会影响到肌肉的状态和伸展能力。外界温度高,轻微的热身运动后即可做拉伸练习;外界温度低,则应做充分的热身运动至微微冒汗后方可进行柔韧性训练。

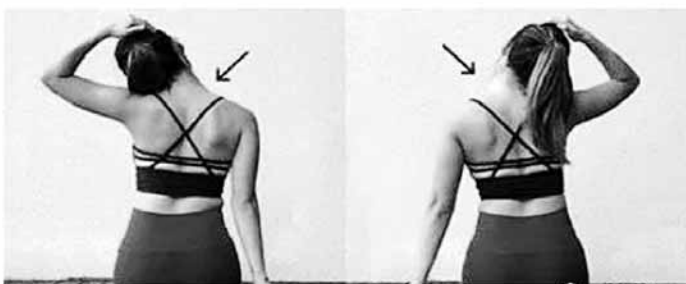
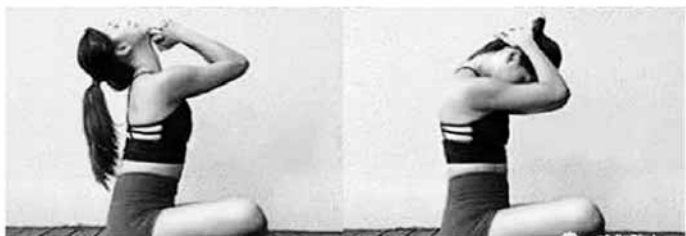
4. 柔韧性训练的“要”与“不要”
“要”: 拉伸全身主要的肌肉群。每周拉伸2~3次。深呼吸。每个拉伸训练动作的最后尽量深呼吸。适度拉伸。感觉到肌腱被拉伸,但是不要出现刺痛感。

“不要”: 不要拉伸没有预热的肌肉群。你所拉伸的肌肉一定是你刚才训练刺激过的目标肌肉,否则很容易发生意外受伤;如果你之前没有进行过力量训练,那拉伸前至少需要有5分钟的低强度有氧运动热身。拉伸不可太“暴力”,利用爆发力的拉伸动作会使目标肌肉受伤,非常危险。

常见的柔韧性练习方法

1 颈部拉伸

坐在椅子上,双手十指交扣,指关节抵住下巴;吸气并伸展脖子前侧抬头;然后呼气,双手来到后脑勺,下巴贴近锁骨,保持20秒。右手下垂,在身体右侧撑地,左手放在头右侧,拉头向左侧,伸展脖子右侧,保持20秒,然后换边。



2 胸部拉伸

双臂后伸,尽可能地向上抬起,抓住椅子扶手或椅背。吸气并保持身体不动,呼气时身体前倾,挺胸抬头,肩部打开,想象胸部向前延伸,肩部向后,注意沉肩。保持动作5—15秒,均匀呼吸。呼气时身体还原。



3 背部拉伸

双臂伸向前方,将头部埋于两臂间。保持背部平展同时向下压。大家一定要看清哪个是正确动作哦!



4 腿部拉伸

站立,双脚与肩同宽。右手扶住椅子,左腿勾起同时左手抓住左脚脚踝向臀部挤压,我们要保持站立的姿态哦,同时感受大腿前面有被拉扯的感觉即可。反之,将左腿抬起放置于矮凳上,同时双手置于左侧膝关节以上,身体缓慢向前倾斜,感受大腿后被拉伸的感觉即可。两个动作都要保持15—20秒!



5 前臂拉伸

开始姿势:上身保持垂直坐在垫子上,左手向前伸直,掌心向上,手指向前,右手握左手掌。拉伸方法:右手将手掌向下、后拉伸,同时手掌处给予向内旋转的拉伸(大拇指向下)。



6 腰腹拉伸

坐在瑜伽垫上;左侧下肢伸直,右侧下肢跨过左侧下肢放置于左侧膝关节外侧;右手位于身体后方,保持与地面接触;左侧肘关节用力将右侧膝关节向左侧推直到腰部出现绷紧的感觉。腹部拉伸则是俯卧于垫子上,双手支撑起上半身,感受腹部张力,直到肌肉牵拉感明显为止。

据新华社



哮喘患者要记好“哮喘日记”

5月7日是第21个世界哮喘日,今年的主题是“全程管理 控制哮喘”。医疗专家介绍,哮喘是一种慢性疾病,需长期规范化监测、治疗和管理,并要做好“哮喘日记”,有助于控制病情。

专家介绍,哮喘是一种慢性呼吸系统疾病,由气道慢性炎症引起,导致支气管收缩,患者会出现呼吸困难、慢性咳嗽、气喘等不适症状。

专家指出,哮喘病情能否得到有效控制,与患者自我管理有很大关系。哮喘患者要正确认识疾病,知道哮喘是可治疗可控

制的,并了解正确的治疗方法,主动参与到哮喘控制和管理中来。

“哮喘患者需要记好‘哮喘日记’,内容包括当天气温、气压、饮食、运动、生活和工作等情况,并做好当日用药、剂量和病情评估情况的记录,以便及时、客观判断哮喘病情的变化。”专家说。

同时,哮喘患者还需知悉诱发哮喘的危险因素,掌握正确的药物吸入方法。同时,能够针对不同状况采取适当的预防和处理措施。

据新华社