

宅家抗疫,避免身体僵硬,牵伸训练走起

都说待在家就是对抗疫最大的支持。但是,经常窝在家,手脚僵硬身体不爽利?专家指出,在家窝着不动,久而久之就诱发一些异常姿势,如圆肩驼背、骨盆前倾等,甚至引起颈肩腰腿痛,而居家牵伸训练可以让身体活动起来,避免形成异常姿势。

■新快报记者 梁瑜 通讯员 简文杨 李饶尧

牵伸训练增肌、改善姿势、治疗和预防损伤

中山大学附属第六医院康复医学中心专家表示,所谓牵伸,就是通过施加拉力使肌肉和肌腱延长,可用于治疗和预防疾病。牵伸包括静态牵伸、动态牵伸、弹振牵伸、自我及被动牵伸。

牵伸训练能够延长挛缩的肌肉和肌腱,改善肢体活动度,在功能上改善活动关节受限。运动前热身和运动后整理放松时,合理应用牵伸可以提高训练成绩。持续的牵伸可以增强机体柔韧性,以达到治

疗损伤的目的。调整牵伸的频率、强度及持续时间,可延长肌腱组织,促进细胞增殖及分化,从而促进肌腱及韧带修复。

都说“久坐招来一身毛病”,久坐或固定姿势的工作人员进行牵伸训练,可以保持一定的身体柔韧性和关节活动度,从而避免异常姿势如常见的上、下交叉综合征。

牵伸训练还能够明显地促进肌肉围度和体积增长,更快达到增肌目的。

遵循循序渐进、拉伸正确肌肉、避免疼痛等原则

牵伸训练并不是生硬地拉伸,它有四大原则:避免疼痛、缓慢拉伸、拉伸正确的肌肉和避免影响其他的肌肉和关节。

专家建议,牵伸训练应尽量让所有的主要肌肉群参与牵伸训练;每个关节活动至少进行两种不同方向的牵伸;锻炼前,将轻度的牵伸训练作为准备活动的一部分;锻炼后,进行整理活动时,做中度的牵伸;尽量无痛,拉伸时每个动作由轻到重,不可过度拉伸,以免造成伤害;主要进行静态牵伸训练。

有效的牵伸需要达到一定的

牵伸持续时间和训练频率。专家根据柔韧性状况推荐3个水平的牵伸,每个水平持续2-4周然后进入下一水平的牵伸,即水平一持续2-4周后过渡到水平二,持续2-4周后进入水平三。具体来说就是:每次保持牵伸姿势从5-10秒,到10-15秒,再到15-20秒;两项牵伸间隙休息从5-10秒到10-15秒再到15-20秒;每项牵伸从重复2次到3次再到4次;每次训练持续从15-20分钟到20-30分钟再到30-40分钟;每周进行从2-3次到3-4次再到4-5次牵伸训练。

各部位牵伸动作要点

一、颈部牵伸

1. 颈伸肌牵伸:坐或站位,两手交叉放置于后脑顶部附近,轻轻将头部垂直下拉,尽可能使下巴接触胸部。

2. 颈部屈肌牵伸:坐或站姿,两手交叉,手掌放置于前额将头向后拉至鼻子正对天花板。

3. 颈部伸肌牵伸及回旋牵伸:坐或站,将右手放置于头顶附近,将头向后拉,使下巴尽可能靠近右肩。

4. 颈部侧屈肌群牵伸:站或坐,收下巴,同侧手帮助头部完成同侧屈的动作。

二、肩部肌肉牵伸

一手握住对侧上肢肘部上方位置,将对侧肘部向回拉伸,这样可以拉伸肩关节后侧及上背部的肌群;双手置于背后合十,尽力将胸膛向前挺,坚持15秒。

1. 肩内收肌、前伸肌、上提肌牵伸:两脚站立并与肩同宽,左臂从身前绕至左手,接近右髋处,右手抓住左手肘部,右手向下用力将左手肘部拉至身体右侧。

2. 变化姿势:两脚站立并与肩同宽,将左手抬至高于头部处左臂紧贴左头部右手抓住左手肘部右手拉左手肘部,绕过左耳至头部。

三、躯干肌肉牵伸

1.“猫式”牵伸:跪姿背部用力向上拱起,然后背部肌肉用力收缩,头部仰起重复动作,牵伸背部肌肉。

2. 腰部屈肌牵伸:俯卧两手掌朝下,手指指向髋部前方慢慢下腰,收臀将头和胸抬离地面。

3. 腰部伸肌牵伸:仰卧两脚伸直屈髋和膝,直至膝盖到达胸部的上方双脚于踝关节交叉处,两膝分开与肩同宽在膝盖的内侧抓住大腿,将腿往胸部方向下压。

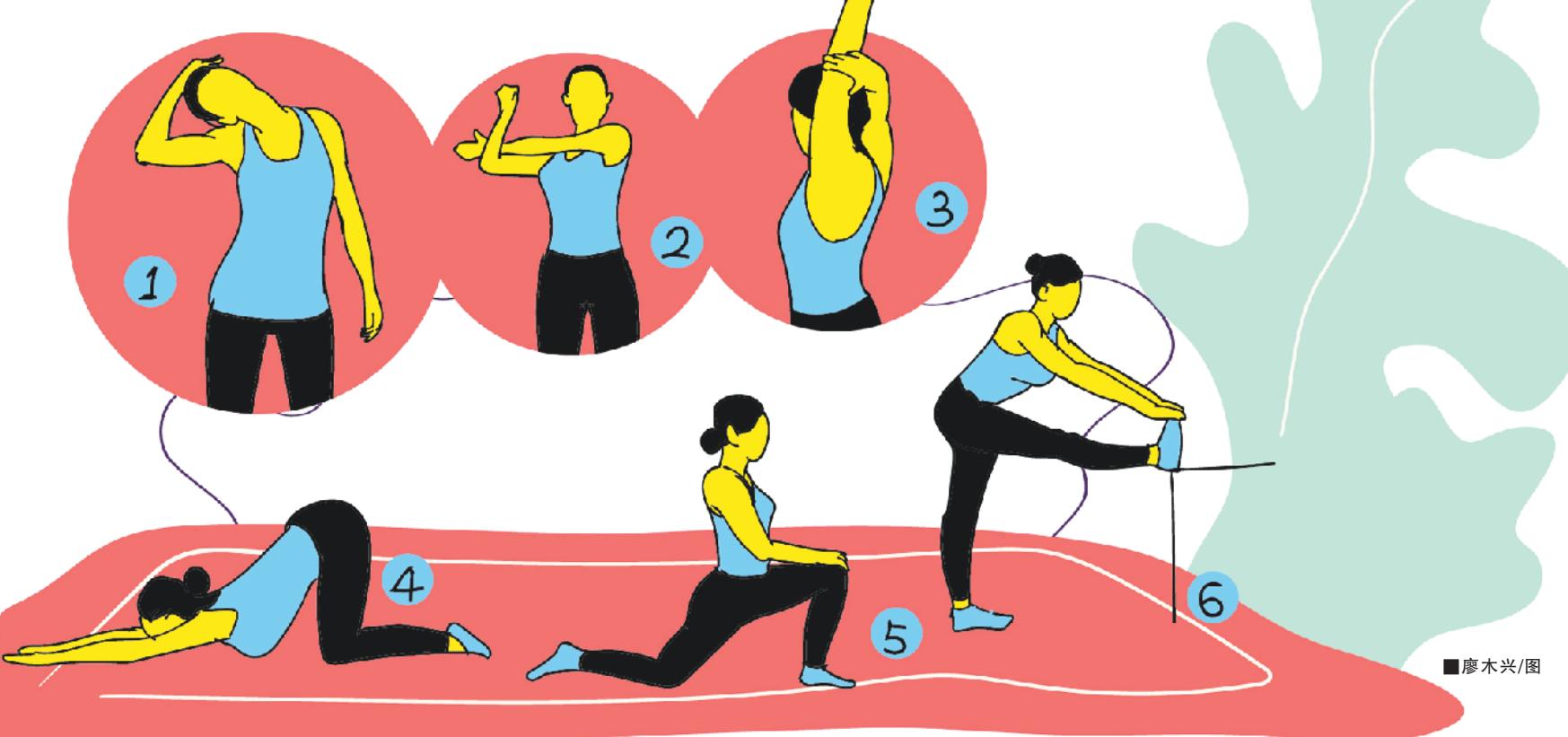
4. 坐姿下躯干侧屈肌牵伸:在椅子上坐直,两手在头后交叉,两肘在肩后成一条直线,保持两肘在肩后呈直线的同时,向侧面弯腰,右肘向右髋部移动。

四、下肢髋部肌肉牵伸

单腿跪姿膝伸肌牵伸:左腿上前一步,屈膝成90°左右,左膝保持在左踝上方;在躯干后面伸右腿,右膝着地小腿贴着地面抓住一个物体或双手放在左膝上以保持平衡,髋部向前移在左踝的前方推左膝,踝关节内翻。

五、其他肌肉牵伸

抬腿姿势膝、踝、肩和背牵伸:直立重心在左腿屈右髋,右腿(膝盖笔直)放在桌上或其他与髋差不多高的固定物体上弯腰伸手臂至右小腿处,胸部向右膝方向压,右膝尽量保持笔直弯腰手滑向脚的方向,抓住脚将脚趾向膝盖的方向轻轻拉。



■廖木兴/图