

平板支撑、瑜伽、“撸铁”……

科学健身,让女性远离运动损伤

近年来,平板支撑、瑜伽、“撸铁”等运动健身项目风靡一时,受到许多女性青睐。那么,是否所有人都适合练平板支撑、瑜伽或其他类似运动?练平板支撑时间是越长越好吗?这些时尚运动中有哪些易被忽略的健康隐患?为此,中国妇女报·中国妇女网近日采访了北京大学第三医院运动医学科主管康复师苗欣博士。



平板支撑并非时间越长越好,经期与怀孕女性皆不宜做

平板支撑近几年迅速风靡全球,人们在进行该项运动时身体需呈一线保持平衡,像一个平板一样,因此得名“平板支撑”。它不需要任何运动器材,只要一块场地就可。规律进行平板支撑训练,可有效锻炼腹横肌,被公认为训练核心肌群的有效方法,因此备受许多年轻女性的推崇。

2020年2月15日,62岁的美国退伍老兵乔治·胡德以8小时15分15秒的成绩,打破了男子平板支撑的世界纪录。“其实,在日常锻炼中,平板支撑并不是时间越长越好。”苗欣告诉记者,“在保持动作正确的前提下,平板支撑能做到一到两分钟,说明你已经练习得比较到位了,再延长时间,并没有太多训练收益。平板支撑正确动作首先肩部要稳定支撑,不能有弓背现象,肘关节要在肩关节的正下方;其次,不能塌腰,不能撅着屁股,在腰部和臀部的连接处,要相对比较平直。”

有骨科专家指出,平板支撑时间越长,动作就越容易变形,非但起不到健身效果,还可能对身体造成一定危害。比如臀部上翘或下沉、上臂和前臂没有呈垂直角度、头部过度后仰或前屈、身体歪斜等,都可能引起颈椎或腰椎损伤。

国外学者对平板支撑所做的一项研究发现:每次平板支撑10秒钟,休息10秒,一组做5次,再一组4次、3次、2次、1次,每次只要10秒钟。6周以后,练习者的核心稳定性有了显著提高,腰伤的可能性显著降低。

生活中可以单手做平板支撑,并不是人人都能做到。苗欣提醒:“在完成基本动作的前提下,可以适当增加难度,比如抬起一只手或一只脚。但如果做不到,也不用强求,甚至可降低难度,比如说把手支撑改成肘关节支撑,脚支撑改成膝支撑。”

另外,专家提醒,女性在生理期最好不要做平板支撑,因为这项运动主要依靠腰腹力量。在月经期间盆腔一直都处于充血状态,在子宫内膜也发生脱落以及不完整的情况下,此时做平板支撑有可能会引起经血量增多。另外,平板支撑对于腹部肌肉来说需要更大运动量,孕妇尽量不要做。对于产后42天以上的产妇,专家推荐可适当做平板支撑,对盆底肌恢复有好处,还可防止子宫脱垂。

此外,老年人和骨质疏松患者也不建议做平板支撑。因为他们身体力量及骨骼密度都有所下降,这项运动可能会给骨骼造成一定压力。因为平板支撑在开始时就会直接对血管造成压力,因此也不建议心血管病患者尝试。

瑜伽看似“温柔”,但“不规范”“太心急”很伤人

瑜伽是现今在女性中非常盛行的一种运动,许多人把它当成了修养身心的锻炼方式,其推崇的减压、纤体疗效尤其受白领女性青睐。但是很多人在练习瑜伽过程中会不经意弄伤自己,这已不是个例,因练习瑜伽而受伤就医的病例越来越多。调查显示,只有约10%的中国瑜伽练习者,知道瑜伽不当容易造成伤害,大部分练习者都没有意识到练习瑜伽时急于求成和动作不规范反而会害了自己。

同为瑜伽爱好者的苗欣认为,女性在练习瑜伽时最需要注意动作质量,尤其是细节规范,以及训练一定要循序渐进,不要盲目追求进度。“我们曾经接诊过一位30出头的吴女士,她在练习瑜伽时因一个打开髋关节的动作而受伤,诊断为髋关节盂唇损伤,这种损伤只能手术治疗。”苗欣说。

“瑜伽伤”是指由于瑜伽练习方法不当而导致的肌体损伤。在很多人认知里,觉得瑜伽和那些力量竞技型运动不同,锻炼的主要是韧性,动作“温柔”不会受伤。其实不然。“在瑜伽中,有很多体式,比如

‘四柱’就跟平板支撑动作很像,它其实是一个很有力量的练习。瑜伽中任何一个动作的完成,必须是柔韧性和力量共同作用的结果。”苗欣告诉记者,瑜伽中不同的动作,力量和柔韧性在其中占据主导地位也不同,肌肉柔韧性和力量不够,盲目挑战高难度体式,自然很容易受伤。

许多人练瑜伽受伤的原因无非两个:一个是太着急;另一个是没有用正确的方式。专家解释,不少女性练习瑜伽动作时往往急于求成,在没有理解情况下强迫自己去做一些很难动作。而一般受伤部位主要集中在腰椎、颈椎、膝盖等,肌肉、韧带拉伤和扭伤也十分常见。

记者查阅了一些与瑜伽体式相关的资料,据介绍,瑜伽体式分初级、中级、高级,初级瑜伽体式比较温和,适合那些没有运动基础的人,也可以改善身形,增加柔韧性和力量。但是很多练习者急于想着练成一些高难度体式,在朋友圈秀一秀,这就很容易导致受伤。

所以,练瑜伽最需要的是耐心,并且用心体会每个体式,寻找正确的练习方法。苗欣认为,瑜伽体式不过是为我们修习内在服务,如果急于练成高难度体式,本身就是急躁表现,也根本不是练瑜伽该有的样子。

女性30岁后肌肉会大量流失,合理“撸铁”能强肌防骨质疏松

“撸铁”是当今年轻人对器械健身运动的戏称,一说到“撸铁”,我们脑海中或许会浮现出健美大赛上肌肉强健的“金刚芭比”样子,因此很多女性在健身或锻炼时不太敢去碰器械,做抗阻类力量练习,害怕肌肉变大,腰腿变粗。

可事实并非如此,专家指出,女性在健身或锻炼时应大胆去做一些抗阻类力量练习。合理的力量训练会使形体更美妙,还可以强健骨骼,预防骨质疏松。苗欣解释说,随着年龄增长,女性身体激素会发生变化,尤其在30岁以后,肌肉会大

量流失。“对于女性而言,肌肉锻炼特别重要,我们在健身房做的抗阻类练习,对强健肌肉是有益的。而且也不必害怕肌肉变大,因为想把肌肉变大是件很困难的事。”苗欣说。

在临床中,因肌肉流失而导致各种疾病的女性十分常见。前两天,一位42岁的杨女士来就诊,自述她最近两个月每每蹲下时,靠双腿力量无法自行站起来,必须借助周围外力。苗欣看到杨女士的骨科CT和核磁共振检测的片子上没有显示腿部骨骼损伤或异常,反而是腿部肌肉出现萎缩现象。原来,杨女士平时几乎没有进行过任何体育锻炼。因此苗欣建议,杨女士迫切需要进行腿部肌肉力量的锻炼。

有研究者指出,肌肉中蛋白质的转换速度导致我们一天不会获得超过一盎司肌肉。肌肉获得如此困难,但流失起来却很无情。女性从年轻时开始科学地去锻炼,减少体内脂肪,还能实实在在帮你增加肌肉,雕刻线条,会让自己体态越来越来越好。

但是做力量类的练习对于身体来说也有一定风险,比如有的女性在进行锻炼时没有考虑到运动量与其肌肉水平是否匹配,或者在运动过程中不注意自己动作的规范性,这就容易造成骨骼关节或肌肉疼痛。所以掌握科学的锻炼方法才是关键。

苗欣建议:“在进行运动时,尤其是一些自主类运动,要先把动作学会,做到位,然后再去增加这个动作的组数和次数,这样才能更好去享受训练的益处,避免受伤。”

“运动其实是与自己身体对话的一种方式,在运动过程中聆听身体发出的某种信号,才能更好了解自己。”苗欣表示,不同特点的运动项目,适合不同的人。女性只有根据自己的特点和需求选择合适的运动,把握科学规范、循序渐进、不急于求成的原则,才能达到理想锻炼效果,享受到运动的快乐。

(综合)