

这么多年做下来 这些热身动作竟然都是错的

医生提醒:热身必不可少,警惕错误热身造成运动伤害

练了20年的热身动作 其实不该这么练

说起热身动作,记者马上想到的就是从小练到大的经典热身动作——头部环转,屈膝环转。

但蒋磊医生却说,这两个热身动作其实是错误的。

“颈部360度的环转动作,会让我们的韧带、小关节反复磨损,产生一些弹响,长此以往会造成颈椎疼痛。”蒋医生说,其实不光脖子不能做这样的环转动作,腰部和膝盖也不能做这样的环转动作,“腰部环转会让我们腰产生小关节的错乱,而膝关节尤其不能做这样的环绕。在膝关节的上骨和下骨之间有半月板,这样的环转动作会引起半月板异常磨损,里面的水分也会缺失,最终造成伤害。”

热身动作不标准会让人受伤?

动作的标准首先影响到了热身效果,另外,长期进行不标准的热身动作,反而会导致身体受到伤害。蒋医生提醒运动爱好者一定要及时纠错,而这些错误可能是一个动作,也可能是完成动作时的几个关键点。

跑前热身要多久 建议占到运动时间的1/3

那么热身动作应该做多久才合适呢?

蒋医生说,其实每项运动都有它的特殊性,但以时下最热的跑步运动为例,“运动前的热身分为提高身体温度、静态拉伸、专项拉伸三个阶段。运动前,我们首先要让自己的身体热起来,比如原地踏步走,第二个阶段是静态拉伸,一般建议3-5分钟之间,每个拉伸动作30秒钟做一次。当然热身的时间跟很多因素相关,比如气温、身体原因、伤病情况,冬天运动时,需要更长的热身时间,如果身体有些部位有伤病,可能就需要更多的拉伸时间。”

那到底多长时间的热身是合适的呢?

用一个简单的时间标准来衡量,“一般来说,如果是跑步30分钟,跑步前的热身至少需要占到整个运动时间的1/3,大概10分钟的样子。”蒋医生建议说。

本报记者 王琼 李颖 /文
本报记者 林云龙 /摄

运动逐渐成为时下的流行风潮,也有越来越多的人知道,运动是一件很认真的事,运动前一定要做好充分的热身。

但你一定想不到,其实很多热身动作你都做错了。

杭州彩虹鱼康复医院康复治疗部副主任蒋磊也是一个运动爱好者,最近和记者聊起了他出门锻炼时的小发现,他说:“很多人的热身动作其实做错了。当我们在做运动的时候,我们会强调热身很重要,但不良的热身不仅不能起到热身的作用,反而引起运动伤害。”



标准动作:站立位拉伸。特别注意,手握住脚踝,而不是脚尖位置



扫一扫查看标准热身动作视频演示

这



NO.1

错误动作:颈部360度环转动作

标准动作:前后左右四个方向运动,用手部适当辅助完成动作



NO.2

错误动作:腰部360度环转动作

标准动作:向前屈曲、向后伸展、两边的侧屈



NO.3

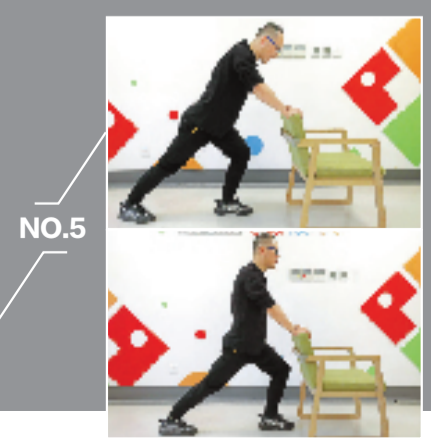
错误动作:膝关节360度环转动作



NO.4

错误动作:架腿拉伸大腿后侧肌群时,支撑腿脚尖外八;架腿高度过高,人侧身站立

标准动作:一条腿笔直前伸,脚尖向上,另一条腿微屈,人挺背,双手放膝盖,感觉大腿后侧肌群有牵扯感



NO.5

错误动作:弓箭步拉伸小腿肌群时,后脚尖外八,弯腰

标准动作:后脚尖往里内旋,骨盆往前平移,直至小腿肌肉有很强的牵扯感