

腰椎肩颈不适,试试普拉提

杭城两位健身教练免费教

你的单位或社区有运动康复需求,他们上门服务

钱江晚报

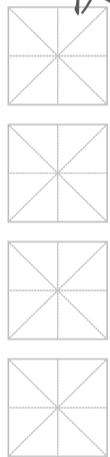
责任编辑:杨静
版式设计:王喆
责任校对:朱少川

2022年10月
5日
星期三

7

假日

读本 健身课



“

作为一项新兴时尚健身运动,普拉提被视为保持身材和优化身心的有效途径,众多明星都是其发烧友。在杭州,有两位资深健身教练最近带着它走进了残疾人和社区中老年人群,他们就是杭州市健美协会秘书长傅建陈和长三角健美锦标赛健身比基尼冠军、资深普拉提教练胡晓燕,“如果你的单位或社区有运动康复需求,可以告诉我们,我们将派出专业教练进行教学、交流和指导,一起享受这项运动的好处。”



□ 本报记者 杨静



胡晓燕在社区教普拉提

关于傅建陈,相信杭城不少人都认识。健身圈里的“老炮儿”,国家级健身指导员,几十年如一日在喜得宝大厦地下一层经营着一家很受健身者欢迎的平价健身房,同时还是大学路社区青年会服务会所负责人,经常组织各种公益活动。作为我省体育达人的他曾创编推出皮筋操,用一根橡皮筋练遍全身,后来在全省中老年人中进行了推广。

80后妹子胡晓燕是桐乡人,2017年开始成为普拉提教练,同时也是名比基尼运动员、杭州健美协会二级裁判,获得过长三角健美锦标赛健身比基尼冠军、浙江省女子体育节女子比基尼二等奖等荣誉。

最近几年,普拉提逐渐成为一种时尚运动。不仅孙俪、刘嘉玲等影视明星经常在微博晒出普拉提练习照片,在小红书上搜索“普拉提”,可检索出几十万篇笔记。他们有的上传照片,有的还配视频,表达运动感受。这些笔记中也提及一些共性问题,比如普拉提的塑形功效,比如普拉提的私教课相对比较贵,一个课程下来学费从几千到数万元不等。尽管如此,这项运动依旧备受大众欢迎,有些普拉提场馆还成了运动博主的打卡点。

然而,傅建陈和胡晓燕却携手将这项时尚运动以康复主题走进了社区。两人第一次来到小营残疾人之家,给那里的残疾人学员从足、膝到胸、肩、颈,定制了一套全身的普拉提基础康复训练。前两天又给大学路社区的大伯大妈们用普拉提的一些动作进行腰椎、肩颈酸痛的康复。“两次课参与人群不同,教学动作也不同。残疾人之家的学员存在智力方面缺陷,协调性差,动作相对简单,主要着眼强身健体基础锻炼。而中老年人腰、肩、颈部劳损较多,动作更加有针对性。”胡晓燕说。

“在多数人印象中,尤其男性,一直误认为普拉提是女性的专属运动,其实男女皆可。普拉提当初面世的原因就是为了康复,它融合了瑜伽、太极、芭蕾等多项运动,从解剖学的角度指导人们通过运动缓解肌肉和关节病患。”胡晓燕说,自己刚开始接触这项运动时,身边练习或者知晓的人并不多,这几年才慢慢被大众所熟悉。“我一直做增肌、减脂、塑形、运动损伤预防和纠正性训练以及体态优化等训练,在和学员相处时,也深感很多学员对普拉提的了解并不是很清晰,其实它是一项舒缓全身肌肉及提高人体躯干控制能力的课程。”

中国女排也曾多次邀请普拉提教练进队,为球队进行康复训练。胡晓燕表示,普拉提强调的是深层肌肉练习,更有利于保护和稳定颈椎、胸椎、腰椎、肩部、髋部、膝部和足踝的稳定健康。器械健身以浅层大肌肉训练为主,如果平时健身爱好者能将普拉提融入到训练中,是非常有意义且会给训练带来事半功倍的效果。

在平时的照片或视频中,大家经常可以看到爱好者们通过一些普拉提专用器械进行训练。“这项运动可以用辅助用具,也可以徒手练。可以站着练,也可以坐或躺在垫上、床上练习。”

如果你的单位或社区有防护腰椎肩颈方面等运动康复需求,可以扫描二维码在文章下面评论区留下联系方式,专业教练们将把教学服务送上门。



先来学几招

腰椎肩颈不适,一起看图操练

蛇式(退阶)

针对症状:头颈肩带区域疼痛或功能障碍。

动作要领:双膝跪地,臀部靠近足跟,身体贴地,双手向45度方向伸直呈拜日式体式。下巴沿地面缓慢向前移动身体同时双臂肘关节指向天花板,至肩和大臂在一条直线,肘关节呈90度,同时夹紧肩胛骨,保持6-10秒。以8-12个为1组,每天3-4组。



侧支撑踢腿

针对症状:腰椎病变患者、臀部无力人群等,可以拉升腹斜肌、肩部、臀中肌力量,增加肩胛骨、躯干、骨盆稳定性。

动作要领:侧躺中立位,右手屈肘支撑地面,双腿伸直,保持骨盆稳定,右腿贴地,左腿向上抬起,同时收紧臀部肌肉,保持水平高度1-2秒,还原,重复。20个为1组,每天3-4组。



美人鱼(腰方肌拉伸)

针对症状:下背部疼痛、腰酸等,通过拉伸腰方肌,使脊柱柔韧。

动作要领:坐姿,双膝向右屈曲,左手支撑地面,右手伸直靠近耳垂,往左侧侧屈脊柱,感受右侧腹外斜和腰方肌有牵拉感,保持3-5秒。反之。

左右拉伸各3遍为1组,每天1-2组。

