

亚运读本

杭州2022年第19届亚运会



身边的亚运
HANGZHOU



久坐是健康大忌 五个动作改善你的肩颈腰

第一步： 放松髋关节和腰

这个动作可以放松久坐后紧张的髋关节屈肌和受压迫的腰部肌肉。

【动作要领】:将左手轻放在椅子或桌子上,向后移动右脚,并弯曲左腿至弓箭步状态。脚后跟踩实地面,轻微向外侧移动脚趾。弯曲前膝,使其与脚踝对齐,同时保持后腿伸直。

吸气,同时将右臂向上抬起超过头顶。呼气,同时向左侧屈身,感觉左下肋骨在向内旋转,注意不要拱起下背部。向前压右髋,放松右髋屈肌。

深呼吸3次,重复另一侧动作。

第二步： 支撑式风车转体

这个练习可以缓解由久坐造成的上身僵硬。扭转动作配合呼吸,可以促进肋骨和胸椎的活动,并伸展胸部、腰部和下背部。

【动作要领】:面向桌子站立,稍微后坐成浅蹲的姿势。从臀部开始扭转,保持左前臂置于桌面上不动。

保持膝盖弯曲,臀部和腰部保持中立,吸气的同时将右臂向前伸,肩膀、中背部和肋骨处向右旋转,直到右手直立向上。

呼吸3次,利用呼吸促进身体扭转。吸气时将注意力集中在扭转方向的肋骨处,呼气时则关注相反一侧,从而利用侧腰部肌肉内旋肋骨,使肋骨处和中背部得到进一步的扭转。

放松,重复另一侧动作。

第三步： 单臂门框拉伸

该拉伸动作可以缓解胸部肌肉,以及由不正确的坐姿导致的肩部前部紧张。

【动作要领】:站在敞开的门边,将一侧前臂放在门框上,肘部弯曲90度与肩同高,注意上臂与地面平行。向远离手臂侧转动身体,直到感受到胸前的拉伸感。深呼吸3次,并保持背部中立,下压下肋骨。完成后,重复另一侧动作。

如果门足够窄,还可以选择两侧同时拉伸。将两侧前臂分别放于门框两侧,不

用旋转身体,将一只脚踏过门框,直到有拉伸的感觉。

第四步： 靠墙天使式

靠墙天使式,也被称为肩胛骨靠墙移动,其作用是加强背部肌肉力量,放松身体前部的肌肉,改善含胸驼背。

【动作要领】:背靠墙壁站立,保持双脚和臀部与墙壁间隔15-20厘米。稍微弯曲膝盖,利用腿部和核心的力量,使背部尽可能贴在墙上。将后脑勺靠在墙上,目视正前方。

将手臂抬至与肩膀同高,肘部弯曲90度,肩膀、肘部和手背贴墙。吸气时,双手和肘部沿墙面向上滑动,直至背部、头部、肩膀、肘部和双手无法紧贴墙面。伴随呼气将双手向下滑动恢复至初始位置。

在深呼吸5次的过程中重复该动作,呼气时将注意力集中在下肋骨上,同时下压肩胛骨。

虽然这个动作有些难度,做动作的时候没有明显的感觉,但当你结束动作离开墙壁时,你能感觉到肩部更放松了,胸腔的肌肉不再那么僵硬,肋骨也更加灵活了。

第五步： 臀桥式呼吸练习

臀桥式呼吸练习可以加强横膈膜、核心和臀部的力量,同时放松髋屈肌,使肋骨和骨盆处于最佳位置,从而改善我们的体态。很多运动员都会用这个练习来训练呼吸和调整身体姿势。

【动作要领】:仰卧,弯曲膝盖,将双脚放于地面,上抬臀部。将瑜伽砖、泡沫轴或毛巾卷放在双腿之间,使大腿内侧合拢,避免臀部外旋和膝盖外翻。将双手放在下肋骨上,感觉呼吸的变化。

呼吸时避免肋骨上移,并保持下巴、颈部和肩部放松。

大口呼气,向内转动下肋骨,感受核心发力,使胸腔向下移动。在换气的间隙,收起尾骨,放平腰部,将臀部抬离地面约7-10厘米。

注意不要弯腰,保持臀桥姿势,吸气时将肋骨向两侧外扩。

利用核心和臀部的力量保持这个姿势,深呼吸5次,将注意力集中在肋骨的水平运动上,重复两次。

在一天中,多次练习前三个伸展运动,以改变久坐的情况,最好每隔一小时进行一次拉伸。后两个动作则能给我们的体态带来持续积极的影响,需要每天进行练习。

从现在开始,坚持练习这5个简单的动作,改善体态,减少颈部和背部的疼痛,拥抱更健康的生活!

本报记者 李文瑶 实习生 厉安恬

结束一天的学习工作,终于从椅子上站起来的时候,我们时常会感觉到肌肉的酸痛和肩颈腰椎的不适。久坐对很多人来说是无法避免的,但它却威胁着我们的健康,需要更多的重视。

除了导致肌肉酸痛,久坐还可能造成更严重的健康问题。多项研究表明,久坐不仅会使人们更可能患上心血管和代谢疾病,还会使抑郁症、慢性疼痛和身体受伤的风险增加。

这就是为什么我们必须有意识地改善我们的久坐问题,并尽我们所能来缓解这些不良影响。久坐的人群往往没有足够的时间进行运动,事实上,短时间简单的运动就可以缓解久坐的不良影响。

近日,发表在美国运动医学学会期刊上的一项研究显示,每半小时走动5分钟有助于减轻久坐对健康造成的风险。

除了步行,适当地进行伸展运动也能帮助我们定期锻炼肌肉,从而改善久坐带来的健康问题。以下5个动作,对颈椎、胸椎、腰椎都有非常好的锻炼效果,可以帮助我们缓解久坐带来的身体不适。



第一步



第二步



第三步



第四步



第五步



扫一扫
观看完整教学视频

身边的亚运
讲述老百姓自己的运动故事