



□本报记者 刘伟芳

近年来,运动已经成为一种流行的健康生活方式。

平板支撑、瑜伽、“撸铁”等运动健身项目风靡一时,KEEP、FitTime、悦动圈等运动健身APP更是受到包括明星在内的许多女性的青睐。

这些时尚运动,有健康隐患吗?

时尚运动不简单

02 平板支撑、深蹲 宁降难度不做错误姿势

平板支撑、深蹲因为动作看似简单,不需要任何运动器材,无需太大场地即可操作,近几年风靡全球。

规律进行平板支撑训练,可有效锻炼腹横肌,被公认为是训练核心肌群的有效方法。深蹲是练大腿肌肉的王牌动作,坚持做还会起到减肥的作用。因此备受年轻女性的推崇。

但平板支撑和深蹲看似简单,做起来并不容易。“我在健身房经常看到有人深蹲是前倾的,平板支撑撑不住了,已经塌腰撅屁股了还不肯放弃。这样不仅达不到锻炼效果,反而会损伤腰椎。”刘文彬表示。

平板支撑时身体需呈一线保持平衡,像一个平板一

样。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。

深蹲是错误率很高、破坏性很高的一个动作,以至于很多人伤腰、扭胯、伤膝盖。

“不要觉得运动健身,时间越久越好,错误的姿势坚持的时间越久,对身体的伤害越大。与其做错误的姿势,不如降低动作难度。”刘文彬提醒。



03 合理“撸铁” 减缓肌肉衰老

“撸铁”是当年轻人对器械健身运动的戏称,一说到“撸铁”,我们首先都觉得是男人展示肌肉的样子,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。

事实并非如此。

刘文彬建议,女性在健身或锻炼时应加入些抗阻类力量练习。合理的力量训练会使体形更美妙。特别是女性

随着年龄增长,身体激素发生变化,肌肉会大量流失。合理“撸铁”可以增强腰腹力量,减缓肌肉衰老,还可以强健骨骼,预防骨质疏松。

“特别女性经常抱孩子,很多存在骨盆前倾的情况,合理的抗阻类力量练习能有效地纠正骨盆前倾。”刘文彬表示。

做力量类的练习对于身体来说也有一定风险,掌握科学的锻炼方法才是关键。

04 跟着健身APP锻炼 是否有基础很关键

打开手机应用市场,运动健身类的APP随处可见,白领林女士就是忠实用户。

“晚上回家,铺上瑜伽垫,打开KEEP,跟着做一组练习,半小时即可。想练哪里,打开相应的教程即可,时间更好掌握。练完还可以打卡发圈,炫一下。”林女士表示。

近年来,KEEP、FitTime、悦动圈等运动健身APP火了起来,很多人选择线上健身课程。

极光大数据曾做过统计,我国健身APP用户规模过亿,女性用户占比超六成。

但“并不建议毫无健身运动基础的人盲目使用APP健身”,刘文彬表示:“APP虽然都有教程或真人示范,但是实际训练中,模仿时会有一些差别,如果出现错误,没有及时纠正,可能会造成运动损伤。”

刘文彬表示,如果你要动起来,最简单的办法就是循序渐进,比如购买运动手环监测心率,没有运动基础的人,可选择慢跑或快走,一天行走量控制在5公里内。

此外,女性在家可以进行一些静态的、简单的练习动作,如臀桥和蚌式,可以缓解腰背疼痛,改善盆底肌。

05 运动健身不简单 合理评估、正确引导是关键

很多人认为,运动是件很简单的事情。

刘文彬不认同:“所有的运动都可能造成伤害,跑步跑出半月板损伤,暴走导致膝关节损坏,游泳导致肩峰撞击综合征、排球会导致排球肩……”

本报健康大使、厦门弘爱康复医院骨与关节康复科李天骄副主任医师也曾表示,每个人解剖学结构不同,适合的运动也不同,如扁平足的人群不适合跑步,肩关节有问题的人群不适合游泳,高低肩的人群别再进行单侧运动了。

“无论什么年龄段,都该正确评估自身的身体素质,选择合适的运动,然后请专业的教练给予指导,并购买相应的装备。虽然这些会增加花销,但运动本就不该是件廉价的事情,这些花销能为你减少看运动损伤的费用。”李天骄说。

