

跟着刘畊宏练减肥操 要量力而行

跳完瘦两斤,一周练出马甲线……为了夏天的美丽,“刘畊宏女孩”都在拼命。

最近,刘畊宏火爆全网,“刘畊宏现象”已经出现人传人。

但是,不少第一批“刘畊宏女孩”在跟练完后,人还在,腿已“废”。

为什么跳操后腿会痛呢?

长时间运动或短时间内剧烈运动后,肌肉所需养分和能量较多,血液供应不充分,肌肉细胞就会开始进行无氧代谢,将细胞内的葡萄糖转化为乳酸,乳酸累积过多,便产生灼热酸痛感。

但是,运动量过大或方式不当而导致的横纹肌溶解(细胞内物质释放到细胞外液和血液循环中),也会引发肌肉酸痛,还会引起肌无力、茶色尿,甚至急性肾损伤,这种情况要警惕。

跳操前一定要做好热身运动

热身活动是健身活动的重要部分,热身活动能够使身体从安静状态转换到运动状态,提高运动效果,减少运动损伤。

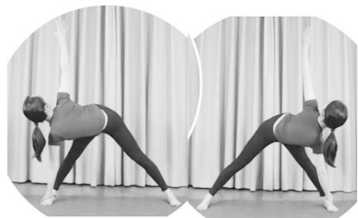
热身可以采取原地小步跑、半高抬腿、蹲起等动作来进行热身。热身时间以3~5分钟为宜,将心率提升到100次/分左右,身体微微出汗即可。有条件也可采取动态拉伸的方式,动态拉伸。



(1)爬虫伸展

站立位,躯干向下,双手落于脚尖前方;呼气,双手往前爬,直到身体与地面平行时停止;吸气,身体往前,落低臀部,抬高上半身;呼气,推臀向后,脚跟踩垫;重复3~5次。

高位弓步进入。吸气,双手由前向上,躯干向上;呼气,躯干向下,落低双手于右脚两侧撑地,推臀向后,伸直右腿,回勾脚尖;吸气回到弓步。重复3~5次。



(2)高弓步+股后侧拉伸



(3)下腰转胸

双腿分开至3倍肩宽的距离,最大限度地朝右后方转动躯干,左手摸右脚,右手向上,呼气;吸气时换为另一侧。重复3~5次。

刘畊宏是谁

放在一两个月前,除了很多娱乐及健身圈人士,很多人并不熟悉。然而,最近刘畊宏在抖音平台大火,通过其居家健身直播,再配上全家参与以及周杰伦“本草纲目”等音乐,吸引了数千万网友关注。无论男女老少,或是医护人员、消防员、学生等,纷纷跟着刘畊宏一起健身,并由此创造“刘畊宏女孩”“等刘畊宏批改作业”等网络热词。



□本报记者 邓剑云

通讯员 卢周彤 蔡似云

近期,刘畊宏自编的《本草纲目》版“毽子操”在网上爆热。

4月23日傍晚6点左右,平时没有运动习惯的漳浦县黄女士(化姓)也跃跃欲试,陪女儿跳了其中的几个踢腿动作,跳了不到两分钟,就去吃晚饭了。

没想到,这不到两分钟的运动,会把自己送进急诊室。

“睡前就觉得左下腹有点不舒服,想着睡一觉就没事了。可是,到凌晨2点左右,痛着醒过来。忍了一个多小时仍旧没有缓解,才到漳州市漳浦县中医院急诊科。”黄女士说。

漳州市漳浦县中医院妇产科主任蔡玉容介绍,检查确诊左侧卵巢黄体破裂出血。手术治疗后,目前,患者状况良好。

“我们问诊了解到,事发前患

跳操时谨防肌肉和韧带拉伤

有些人平时不爱运动,跟着这波风跳操,或者运动时间过长、运动姿势不当、力度过猛,这些因素都可能导致肌肉和韧带拉伤,这时咋办?

首先马上停止运动,然后在损

伤的部位包裹一层较薄的毛巾,再用绷带将冰袋覆盖在毛巾上,起到加压包扎和冷敷的作用。

若冷敷也毫无缓解的话,尤其是自己难以判断伤情时,最好及时到医院就诊。

运动后适当进行拉伸运动

运动过后,适当的拉伸放松可以帮助我们缓解肌肉疼痛、预防运动损伤,所以拉伸一定不能马虎。

(1)大腿前群拉伸:侧躺在瑜伽垫上,提起右腿的同时,用右手握住右脚,将其拉向臀部,拉伸右侧大腿前侧肌群,保持10~20秒,再换另一侧拉伸,重复2~3组。

(2)大腿后群拉伸:坐在瑜伽垫上,双腿伸直,屈右膝,右脚掌贴左大腿内侧,收紧核心,身体向前屈,双手抓住左脚踝或左脚,保持10~20秒,再换另一侧拉伸,重复2~3组。

(3)臀部拉伸:仰卧在瑜伽垫上,屈双膝,大腿垂直于地面,将右脚放在左大腿上,双手抱住左大腿内侧,让大腿慢慢靠近腹部,保持10~20

秒,再换另一侧拉伸,重复2~3组。

(4)胸部拉伸:左手和左前臂抵着墙壁或门框站立,手肘的位置比肩部略高一些,收紧腹部避免弓腰,左脚向前迈一步。慢慢弯曲左腿,身体向前下方倾斜,保持10~20秒,再换另一侧拉伸,重复2~3组。

(5)前臂拉伸:左手臂向前伸直,左手掌心向外,手指向上,右手握左手掌,将手掌向后拉伸;掌心向内,手指向下,再进行一次拉伸,保持10~20秒,换右侧进行,重复2~3组。

(6)肩部拉伸:右臂放在身前,左手臂压住右手肘部,向左用力将右手肘部拉至身体左侧,拉伸右侧肩部,保持10~20秒,再换另一侧拉伸,重复2~3组。

减肥操真的适合所有人吗?

“刘畊宏燃脂操”跟着练可以,但不适合所有人。这个操看起来很简单的几个动作,实际上对我们的膝关节、髌关节与肩关节都提出了很高的要求。没有锻炼基础的人跟练很容易出现腰肌劳损、韧带拉伤以及扭伤。

运动前没有热身,容易造成肌肉痉挛、肌肉拉伤等后果。运动过量导致乳酸堆积,出现腰酸背痛等软组织劳损。平衡及协调功能不

好的人容易摔跤,造成关节扭伤甚至骨折等严重后果。

健身前要了解自身身体状况,如有心肺疾病或骨关节疾病史最好先咨询专科医师。如本来就因为肥胖导致膝关节疼痛损伤,那就要评估跑步过程中是否会加重损伤。有心血管疾病的更要注意不要一开始就进行剧烈运动,以免引发危险。健身一定要量力而行,不要过度运动。

(成都双楠医院 江苏疾控 红河教体 极目新闻)

女孩们 这样运动更安全 福建女子跳“毽子操”2分钟黄体破裂



者没有特殊的举动,处在黄体期(月经后半周期,即下次月经前14天)运动,且运动前没有热身,突然做张力大的动作,这可能是导致她黄体破裂的主要原因。”蔡玉容主任介绍。

黄体是女性体内负责分泌雌孕激素,维持生理周期的组织。只要女性还来月经(排卵),就会有黄体生成。黄体破裂的原因分为两种:一种是黄体内部本身存在的小血管破裂出血,一般自己能止血,部分女性凝血功能欠佳,无法止

血,撑破黄体,导致大出血;另一种是在外力作用下出现的破裂,包括剧烈跑跳、按压、车祸、性生活等。

她提醒,女性朋友们在运动时要注意以下几点:

- 处于黄体期、产后半年内,或有子宫脱垂、盆底肌弱(会漏尿)、腹直肌分离的,不建议选择运动量过大、张力过大的运动,尤其应避免剧烈的跑跳运动(如跳绳、跳操、高抬腿等)、避免增加腹压或屏气憋气的运动(如俯卧撑、仰卧起坐、骑自行车、游泳等)、避免突然的体位改变(如倒立)等。

- 可以选择冥想瑜伽、深呼吸、快步走、有氧操、放松类伸展运动等运动强度不大的运动。

- 如果腹部有压痛,放手更痛,并伴随头晕、乏力等表现,很可能是黄体破裂的血管较大,腹部内有大量出血,应及时就医。若处理不及时,可能会有生命危险。