

正确热身赛后拉伸 降低长跑受伤几率

厦门马拉松于4月2日鸣枪开跑。

马拉松是一项高强度的运动,赛前准备活动与赛后拉伸必不可少。在“厦门马拉松爱心驿站”揭牌之际,厦门市康复医院运动康复科为大家推荐几组赛前准备动作、赛后拉伸动作,帮助跑者们提高身体协调性,降低受伤几率。

赛前

马拉松赛前,跑者们需要充分活动筋骨、拉伸肌肉,让身体充分活动开,使之提前适应跑步运动状态。只有肌肉和韧带的柔韧性得到增强,才能在比赛期间对关节起到较好的保护作用。

①屈膝摆臂

动作要领:挺直背部,目视前方,髌膝踝在同一条直线上,膝部不要内扣,前后摆臂,重心小范围内上下移动,做30~60秒。



②高抬腿

动作要领:收紧腰腹肌群,保持背部稳定,提膝的时候不要弓背,尽可能地高抬双腿。



③单腿下蹲

动作要领:髌膝踝在一条直线上,身体保持平衡,缓慢屈髋屈膝,让左腿触碰地板,膝盖不超过脚尖。

赛后

马拉松赛后,肌肉处于半痉挛状态,这时可以不停地原地走走,或是放松双腿,做一些简单的拉伸运动,更有助于身体恢复。

①股四头肌拉伸

动作要领:用同侧手抓住脚踝,做髋部伸展,左右各重复三次,停留30秒。



②腓绳肌拉伸

动作要领:脚尖勾起,可以脚尖顶到墙上,身体挺直向前,感觉腿后侧拉伸感,停留30秒。



③臀肌拉伸

动作要领:腿脚踝放在另一侧膝盖前侧,身体向前挺直,收紧腹部,臀部尽量往后坐,停留30秒。
(厦门市康复医院)



公益广告

福建卫生报

倡导全民健康生活方式

减盐 减糖 减油

口味清淡健康多

控制烹调油用量
食品饮料要少糖

每日盐
不过5克

