

1000个仰卧起坐练到腹部抽筋

健身迷苦练人鱼线,没想到先进了医院



又到了一年露肉的季节,很多人开始练习人鱼线。所谓人鱼线,专业名称叫“腹内外斜肌”。侧卷腹、平板支撑、俄罗斯转体,甚至最普通的仰卧起坐都能练习到腹内外斜肌。最近,热爱健身的胡强迷上了一套名为《腹肌撕裂者》的教学视频,跟着视频练人鱼线。没想到,连续苦练仰卧起坐后,他腹部抽筋,臀部皮肤渗血,进了医院。

本报记者 周国芳

40分钟不间断 做了1000个仰卧起坐

人鱼线指的是胯下与下腹肌之间形成的一条V字形线。无论男女,都不乏人鱼线的狂热追求者。在济南一所中学当体育老师的胡强就是其中之一。为了追求完美的身材,胡强一周几乎每天都会进行高强度的健身训练。可是,就在上个月,胡强却因为做仰卧起坐进了医院。“大概用了40分钟左右的时间,连续做了1000个仰卧起坐,中途不间断。”

40分钟完成1000个仰卧起坐,用胡强自己的话说,“当时屁股都开花了。”经过诊断,臀部皮肤因为大量的摩擦导致皮肤破皮渗血,腹部也出现了持续抽筋。此外,还明显感觉颈椎酸疼。

通常来说,练出人鱼线的方式主要通过平板支撑、侧支撑和俄罗斯转体,也有人通过仰卧起坐来练习人鱼线。“仰卧起坐主要是练腹肌肌群,对于人鱼线也有一定的作用,但



并不是直接受力肌群。器械的话主要借助杠铃、哑铃凳进行侧向提拉,有些俱乐部里的扭腰机也能起到练人鱼线的作用,但针对性并不强。”济南壹贰叁健身工作室技术总监蒋庆华介绍。

由于没有场地和器械的限制,仰卧起坐成了简单易行的无氧训练。然而,不标准的仰卧起坐也隐藏着“身体危机”。益叁健身教练赵城指出,仰卧起坐时我们常会把手放在脑后来辅助,这样会造成颈部的大量不必要负担,甚至伤害颈椎,这就是为何常有人说做完仰卧起坐会觉得脖子发酸的原因。

受力肌群不对 易引发运动损伤

“人鱼线、马甲线,这些都是比较专业的肌肉训练,相对来说,练习者都是有一定训练水平的人,初学者并不会轻易尝试。”在蒋庆华看来,但即使健身达人,在练人鱼线时也难免出现运动损伤。锻炼腹肌、人鱼线,最常引起后背肌肉拉伤及下腹部扭伤,一旦姿势不对或次数过多,肌耐力支撑不

住,连最普通的仰卧起坐也可能做出问题。

练肌肉,实际都是对人体本身肌肉的良性破坏,再进行重新组合的过程。毫无疑问,肌肉的锻炼都是增肌减脂的过程,负荷过大很容易出现运动损伤。

与胡强一样,现在不少人跟着美国一套名为腹肌撕裂者的视频自行训练。“完成了视频中的动作,但是应该锻炼的肌群却没有感觉。简单说,腹部找不着感觉,腰却在疼。”然而,跟着视频练,容易出现动作不规范的问题。

运动损伤产生的原因在于,未按标准受力完成动作,腰部会产生力的代偿。何为力的代偿?蒋庆华介绍,你在进行锻炼时,由于发力位置不对,本该受力的目标肌肉却没有受力,反而是其他的肌肉在代替目标肌肉受力,由此就产生了力的代偿,时间长了就容易产生运动损伤。

卷腹运动 不适合每天做

实际上,相对仰卧起坐,卷腹练习机可以更科学和健

康地训练肌肉。在健身房中,随处可见卷腹练习机,它也被称作卷腹机或卷腹椅。对腹部肌肉锻炼来说,卷腹练习机是一种基础锻炼器械。赵城解释道,因为可以借助手部的力量,把运动受伤的几率降到最小。此外,颈部和脊椎始终紧贴背板,使腹部练习精准有效,并且减轻腹部练习时多余的颈部负担。这与我们平日里在家练习的各种腹肌视频有很大差别。

蒋庆华建议,跟着视频练应该注意动作的标准,尤其是模仿动作时,要注意发力的正确性。你可以用手摸你自己的腰,一旦腰与地面有空隙,就说明你的腹肌放松了,你在使用骨骼发力了,很危险。此外,要注意柔韧性的限制,有些人抬腿都抬不起来就开始练人鱼线,这需要先从柔韧性改善。动作的幅度,从简单的动作练起,慢慢找感觉,尤其是很容易造成受伤的动作。

至于运动频率,赵城建议,基本上卷腹运动最适合隔日练习,因为肌肉疲劳要48小时才能恢复。所以卷腹运动不适合每天做,如果每天做的话,要减少运动量。

无杂质、无异味,口感好,吸收率极高。请按药品说明或在药师指导下购买和使用

咨询电话:4000261002
陕药广审(文)第2016030085号

山东健康产业 诚信联盟成立

本报济南5月30日讯(记者 陈晓丽) 为加强行业自律和自我约束,规范行业发展,5月28日,在清华大学健康产业同学会山东分会启动仪式上,山东健康产业诚信联盟同时成立,并发出自律公约,承诺:诚实守信经营,打击欺诈行为;绝不弄虚作假,绝不夸大宣传。来自全省各地的100余家健康产业相关企业作出了公开承诺。

会上,利蒙药业董事长刘芳岩当选为清华大学健康产业同学会山东分会会长。他表示,在健康产业中,少数企业的违法行为影响到整个行业的诚信,他们每个会员都要确立诚信意识,杜绝害群之马危害行业发展。

为促进全省各地健康产业企业诚信经营,山东健康产业诚信联盟分地域设置分会。其中,山东健康产业诚信联盟青岛分会,在会长张启超、秘书长张俊强的带领下,青岛健康行业百年老字号海滨食品、青岛中粮尚品、青岛佰康国际、青岛华夏良品等七十多家青岛企业共同发出诚信承诺。

脑萎缩 帕金森 喜遇良方

头晕、健忘、失眠、说话不利索、行为迟缓、手足震颤。中晚期则痴呆,大小便失禁、瘫痪。

强寿益智康脑丸是以中医辨证施治原则,精选五指毛桃、扶芳藤、牛大力、千斤拔、红参、肉苁蓉等多味名贵中药科学配伍,历经数年的研究和临床病例追究观察,并结合现代医学的先进科技,发明研究出来治疗脑萎缩、痴呆、帕金森的中成药。

该药已荣获国家发明专利:ZL200510004868X。发明专利摘要:“本发明药物益智康脑丸具有补肾益脾,健脑生髓功能,治疗脑萎缩、老年痴呆、帕金森等脑病,见效快,效果好!”该药获得国家药监局审批(国药准字Z20025059)。

益智康脑丸为纯中药制剂,上市以来,已成为治疗脑萎缩、老年痴呆、帕金森的理想药物。用后患者整个人焕然一新,生活质量明显提高!

咨询热线:4006121301。

脚垫 硬茧 厚皮 上海“秀足宝”巧修脚

上海和味堂“秀足宝”采用特殊设计的修磨刀头,通过像使用电动剃须刀一样旋转削磨,在家1-2分钟就能快速祛除老茧、脚垫、硬厚皮,减少真菌传播。它采用LED聚光灯照明,无需专业技术,无需泡脚,修整后皮肤光滑平整,不损伤正常皮肤,速度可调,安全耐用。

专卖地址:济南大观园北门往西恒昌大厦一楼电梯口,请咨询0531-66960943。

肿瘤的辅助药品“得普昇”

“得普昇”(国药准字H20003495)是陕西省科学院制药厂从原材料入库到检验生产,层层严格把关,科学管理,精心制作,生产出的甲类非处方药品甘露聚糖肽。它用于肿瘤的辅助治疗、免疫

功能底下、反复呼吸道食道感染、白细胞减少症和再生障碍性贫血,减轻放、化疗对造血系统的不良反应和胃肠道反应。

适应症:肿瘤的辅助治疗、免疫功能底下、反

复呼吸道食道感染、白细胞减少症和再生障碍性贫血,减轻放、化疗对造血系统的不良反应和胃肠道反应。

本品经高科技工艺提取后呈微黄色澄明液体,

老专家分享养生心得 延缓大脑衰老,不妨写写回忆录



本报济南5月30日讯(记者 王小蒙) 作为齐鲁健康大讲堂系列活动之一,由省老科协、省科技馆、齐鲁晚报联合主办的“夕阳红”营养健康大课堂,28日上午吸引了两百多名市民的参加。讲座特别邀请了山东大学老教授冷广贤作为主讲嘉宾,写

写回忆录、多吃核桃和山药,每天练上几遍口诀,专家对延缓大脑衰老进行了支招。

“穷人刚穿上裤子富人就开始露肚脐眼了,穷人刚吃上糖富人又开始尿糖了。这说明我们的观念意识还停留在几十年前,更新健康观念,增强健康意识。”今年已经八十多岁的冷教授声音洪亮,并没有看演讲稿,他幽默风趣的话引得全场爆笑连连。

“人老了以后随着脑细胞的死亡,大脑功能有衰退,虽然延缓大脑衰老没有灵丹

妙药,但有科学的方法。”冷广贤说,坚持科学用脑、勤用脑,交替用脑,多读书、看报、看电视、书法、绘画,都能充分利用脑信息库的潜在力量,而写回忆录,是延缓大脑衰老的一个不错的办法。

延缓衰老首先要保证大脑功能良好,冷广贤提到三种自测实验:单腿站立、闭目,如果能站立6秒钟以上不倾倒;两手下垂、双目闭合,两腿并拢,如果能站立3分钟以上不倾倒;轻轻闭上双目,两手向前平伸,上臂放松,如

果两手无颤抖现象。

冷广贤还传授了他自编的补充大脑营养的口诀,“要长寿多吃鱼虾多吃豆,多吃核桃和山药。”

据悉,为发挥我省卫生界离退休专业技术人员的作用,更好地面向社会大众特别是面向广大中老年人群,开展营养健康知识宣传普及提供营养健康服务,山东省老科学技术工作者协会、齐鲁晚报还将联合组织省内卫生界专家,举办“夕阳红”营养健康大课堂系列活动,欢迎广大市民持续关注。