

您已经阅读了30分钟,请休息5分钟。

骑行、徒步、夜跑

时尚运动要有度 否则年老时有痛

足球、羽毛球、游泳、广场舞……都有着各自的爱好者。都市年轻人却有自己时尚的玩意——徒步、骑行、夜跑,一旦爱上这些运动,基本让人难以放弃,日复一日,年复一年地坚持,以致身边关心的人会问:会影响膝关节吗?有跟腱炎怎么办……医学科专家表示,每一种运动都有其优点和缺点,在你带着高涨的热情投身于运动行列之前,请先了解不同运动的特性,并做好准备、积极预防,以免年老时留下后患。



骑行粉

跌倒会伤脑,久骑屁股痛

专家提醒,骑行首先是长时间保持坐姿,而且身体稍微前倾,对男性的影响更大,尽量穿上骑行内裤,减少大腿内侧与车座的摩擦,保护大腿皮肤不被擦,同时减轻长时间骑行的不适感。在长距离骑行过程中,可以定期抬起臀部帮助保持血液的畅通。

骑行者常常会有这样的问题——长时间伸着脖子,脖子上的肌肉会感到酸疼。专家解释,这与自行车的选择和骑车姿势有比较大的关系。如果骑行时候弯腰俯身,头部又要在骑行过程中看向前方,颈部长时间保持一个姿势时候,颈椎两边的肌肉会出现疲劳,酸痛其实就是示警。而长时间的弯腰会腰酸背痛,还可能会导致慢性疼痛,引起腰背筋膜炎等疾病。因此坐垫的高低一定要调节合适的状态,停车休息时可以做做伸展运动,拉拉筋放松一下。

值得一提的是,骑车后感觉膝盖酸痛,其实是姿势不正确所导致的。专家介绍,骑车本来对膝盖是有锻炼作用的。但如果姿势不正确,其伸展幅度超过个人膝盖的正常活动范围,就会给膝盖带来不必要的负担和磨损。

徒步粉

长时间行走,很伤膝关节

徒步作为长时间、长距离的步行,比较常见的状况就是踝关节扭伤、水泡和抽筋。这些损伤表现在身体上非常明显,也是身体不能再适应此次活动所给出的警告,只要马上停止活动,根据损伤情况进行处理,并且根据个人身体状况循序渐进地逐步增强户外运动强度,做好预防的情况下对健康的影响不大。

但需要注意长期活动中所可能造成的慢性损伤。长时间的徒步运动会让跟腱产生慢性劳损,导致跟腱炎的发生。如果得到及时的处理和治疗,跟腱炎的恢复时间一般很短。但如得不到足够的休息和理疗,跟腱炎可能会引起持续的疼痛甚至引发跟腱断裂,可能需要进行手术治疗来修复损伤。

长时间步行容易对膝关节的软骨造成磨损,这种磨损的严重程度由每个人的肌肉力量强度、预防措施、运动姿势等相关因素所

决定,是因人而异的。

另外,徒步运动的负重问题也应引起重视。背过重的东西长时间步行会对腰椎造成负担,导致急性腰眼疼痛,腰肌劳损,甚至是腰椎间盘突出等腰部问题。虽然可以通过护腰带等方式来减轻腰背部肌肉的负担,但只是起缓解作用。因此建议徒步时所带装备尽可能精简,定期放下背包适当地休息。

夜跑族

一怕伤到脚,二怕心率跳太快

其实夜跑与普通跑步并无不同。但跑步运动可不是随便套上一双鞋子就可以开跑的。长期在不平或者过硬的场地跑步,可能会导致跟腱炎,如果不能在运动场跑步,最好选择一双能起到良好缓冲作用的合格跑鞋。对于扁平足或者有其他足部问题的人群来说,建议到医院检查,并根据医生的建议选择合适的鞋子。

另一方面,长时间、长距离、持续地进行夜跑运动,无疑加重了足底前部负重,致使足底筋膜因过度活动、牵拉、挤压而引起筋膜缺血等都可能诱发足底筋膜炎。但许多人往往以为足底、足跟痛是劳累所致,不是什么太大问题。但当足底筋膜炎发展成了慢性的炎症,就要进行手术治疗了。

专家提醒,夜跑最好在饭后一小时内,睡前两小时进行,否则既不利于消化,也影响睡眠。每次夜跑的时间在30-40分钟左右,建议一周跑三至四次,强度不宜太激烈,运动前最好要知道自己的基础心率,简单的做法是在早晨醒来后1-2分钟的时候测一下脉搏,得出基础心率。健康人群在运动时最高心率不要超过自己基础心率的150%,而患有基础疾病的人群运动时候最高心率则不宜超过100%,否则可能会导致较为严重的后果。

提醒:运动不等于健康

许多人都抱着只要运动就能健康的看法,实际上是大错特错的。运动损伤与先天的骨骼发育结构不良、过度运动、运动姿势不当、运动强度过大等有很大关系。总的来说,活动多的部位就是易受伤部位。因此,急于求成的过度运动,很可能导致适得其反的结果。

射箭, 体验百步穿杨的快感

□ 记者 江锐

收腹、挺胸、拉弓、瞄准、放箭……在合肥体育中心某射箭俱乐部,十几名射箭爱好者正在认真地练习射箭。

射箭,大家并不陌生,作为一项时尚又传统的运动,逐渐成为大众的健身休闲方式。那么,射箭运动需要准备什么?射箭时要注意哪些?市场星报记者近日采访了省射击运动管理中心副主任韩承山,请他来为大家介绍射箭运动的一些基本知识。

练习射箭注意事项

韩承山介绍,射箭作为体育赛事的一种项目,虽然具有一定的危险性,但是还有不少的爱好者。那么,如何在练习射箭时避免一些意外呢?

1、使用射箭器材前请认真阅读说明书,要在守法的前提下正确使用。

2、在射箭时,选手必须要配戴护具,采取一些保护措施。

①护指的作用在于防止出箭后弓弦打手,避免负担过重造成手指压伤,同时也利于弓弦顺滑弹出。②护臂以松紧材质的线圈套于左边的小手臂上,一方面加强左手臂的支撑力,另一方面可以有效防止弓弦弹出打到手臂。③护胸配戴在左侧的胸口部位,以防止弓弦打到身体上,更有效地保护好您的心脏。

3、放箭时不得对着人、门窗、动物等射箭。未成年人要在家长的监护下使用弓箭。

4、使用反曲弓等射箭器材之前,一定确保所有部件已安装妥当、牢固,否则容易造成人员、弓具损失。

5、应经常对弓等器材进行检修、保养,发现有问题的器材,应及时修复、更换后再使用。弓弦不用时,也要随时拆卸,以延长弓片的使用寿命。

6、切忌持弓嬉戏、打闹,射箭时也要到无人、没有视线遮挡、开阔且面积够大的地方,拉弓、放箭时更不得对着人、门窗、动物等,以防止误伤。

练习射箭讲究技巧

1、射箭运动的审靶。对于审靶,也就是观察靶子的要求是在进入赛场后,先看看自己的靶位在哪,然后根据赛场的周围情况以及一些影响射箭的因素,提前做好心理准备!

2、射箭运动的选位。就是运动员选择自己在起射线上的位置。基本要求是:每名运动员在起射线上应有自己固定的站立位置,最理想的位置是站在靶的中心在线。

但根据目前的比赛规则规定,单轮比赛均采用同靶位三名运动员在同一时限内发射,运动员根据抽签的顺序决定站位,这样就出现了三种可能:中心在线、中心线前、中心线后三个站立位置,所以运动员又必须具备前、中、后均善射的能力。

3、射箭运动的技巧。射每支箭的心理活动程序不变。两脚站立的位置不变。头部转动后位置不变。举弓的高低和方向不变。前手推弓方法和着力点不变。开弓的路线和速度不变。开弓预瞄时准星在靶上位置不变。靠弦的位置不变。瞄准——响片——撒放的时间不变。撒放时后手的运动路线和速度不变。撒放后动作延续和停留的时间不变。

箭支不能射到石头、墙等硬物,弓威力大会损害比较严重。弓一定要保持干燥,不能淋雨潮湿。长时间不用的话,建议摘弦。千万不能放空弦,防止打到胳膊,而且容易伤弓。挂弦时一定要一次性挂好弦,防止没挂到弓梢,使其翻弓。拉弓的时候,不搭箭的情况下也不能对着人拉的,万一弦脱落等,会反弹到人比较危险。

射箭运动好处多多

1、可以促使人体产生良好的变化。不仅能增强臂、腰、腿部的力量,而且可发达胸、背肌肉,提高注意力,增强体质。

2、可以促进运动器官的发展,新陈代谢加强,可以使骨骼的血液供应得到改善,骨骼变得更加粗壮坚固,同时提高了骨骼的抗阻和支撑的能力,使骨骼结构和性能得到增强。

3、可以使肌纤维变粗,肌肉的体积增大,使肌肉力量得到增强,能使大脑皮层的兴奋和抑制过程更加集中,可以增强神经系统的功能。

4、可以考验人们的意志力,培养人的顽强、果断、勇于克服困难的意志品质。