

仰卧起坐致瘫 美国已叫停 你还敢做吗(组图)

【阿波罗新闻网 2016-12-07 讯】



仰卧起坐可致瘫

但现在接连有媒体报道仰卧起坐伤害很大，还会致瘫，国外不少机构以及学生已经对它叫停！真的有这么可怕吗？！

仰卧起坐，多年来一直是学生体育课上的经典项目，也是很多人减掉肚子赘肉、锻炼腹肌的居家常备运动！

但现在接连有媒体报道仰卧起坐伤害很大，还会致瘫，国外不少机构以及学生已经对它叫停！真的有这么可怕吗？！



仰卧起坐亮起健康红灯

2014年8月22日，台湾一家媒体报道称，一名25岁的台湾男子在做了几个仰卧起坐后，觉得颈部以下全身无力，被送到医院时，男子四肢无法动弹并伴随大小便失禁。医生检查后解释称，男子以手抱头的方式仰卧起坐，导致颈椎内血管受不了连续施力而爆裂，血块压迫神经，进而导致颈部以下全身瘫痪。



Healthbeat

Want a stronger core? Skip the sit-ups



Sit-ups once ruled as the way to tighter abs and a slimmer waistline, while "planks" were merely flooring. Now planks — exercises in which you assume a position and hold it — are the gold standard for working your core, while classic sit-ups and crunches have fallen out of favor. Why the shift?

2015年12月21日,《华尔街日报》发表了一篇名为《为什么你可以停止做仰卧起坐了》的文章,该文称,一些训练已经过时,像是用仰卧起坐训练腹肌,现在已被视为下背部受伤的主因之一。美国健身达人和军方专家正在极力推动用平板支撑等锻炼代替仰卧起坐,美军甚至还打算在训练项目中废除仰卧起坐。



2016年7月20日,哈佛医学院发表了一篇研究报告《Want a stronger core?Skip the sit-ups》,告诫大家想锻炼核心肌群,就别再做仰卧起坐了!



Healthbeat

Want a stronger core? Skip the sit-ups



Sit-ups once ruled as the way to tighter abs and a slimmer waistline, while "planks" were merely flooring. Now planks — exercises in which you assume a position and hold it — are the gold standard for working your core, while classic sit-ups and crunches have fallen out of favor. Why the shift?

仰卧起坐真的对身体伤害这么大？

原来，看似简单易行的仰卧起坐，却暗藏多种健康隐患。

对于久坐不动，腰部力量比较弱的人来说，其中“抱头”的动作，对颈部和脊椎压迫较大，韧带最容易拉伤，具有一定的健康风险。上面报道提到的台湾青年正是因为这一动作损伤了颈部的血管和神经，导致瘫痪。



而全身平躺，依靠腰部力量将身体拉起，再落下这一过程，也让腰椎承受了巨大压力，会更容易受伤。一项仰卧起坐的研究发现，腰椎不应承受超过3400牛顿的压力，然而仰卧起坐刚做到一半，脊椎承受的压力就达到了3400牛。

做仰卧起坐过度或姿势不正确，肌肉会更容易出现劳损，骨骼发育也会有一定影响。更严重的是，会有诱发腰椎间盘突出潜在风险。因为这个动作有压迫椎间盘的过程，如果动作剧烈就会造成器质性损伤。

专家建议：年纪太小的孩子或者腰椎本身就有疾病的人，尽量不要做仰卧起坐！

想要锻炼腹部，我们要怎么办？

■ 仰卧起坐的正确打开方式

专家表示，做仰卧起坐时，要想避免运动伤害，动作就一定要标准：

双手自然伸直平放在体侧或双手交叉放在胸前。

如果双手置于颈后耳侧或头后时，要注意不要两手抱紧后颈。

练习者不要贪急，起初，能做成就做成，不要硬做，要循序渐进。



■ 用平板支撑代替仰卧起坐

美国军方以及哈佛医学院的研究报告均建议：想要锻炼核心肌群，可以用平板支撑运动代替仰卧起坐！

动作要点：俯卧，两肘支撑于地面，且距离与肩同宽，两脚尖并拢，上臂与躯干努力保持90°，尽量让头、肩、腰、腿和臀部保持在同一平面上，髌关节不能下落或向身体两侧倾斜。



平板支撑堪称是近年最风靡的运动，它可以很好地锻炼核心肌肉群，提高身体平衡能力。

但体育专家也提醒，平板支撑的动作一定要规范，否则也可能引起颈椎或腰椎损伤。



五分钟平板支撑教程

■ 也可以试试卷腹

除了平板支撑，现在国内外健身界，在练习腹肌的时候，做得最多的还有卷腹！

相比于仰卧起坐，卷腹没有“起坐”的动作，能最大程度避免后腰受力。

卷腹时注意动作要慢，保持全程紧张，一节一节卷起，去感受腹直肌的收缩与伸张，千万不要图快！



而且卷腹也有多种玩法：

半程卷腹



仰卧举腿

上面这些动作坚持下来，



你离马甲线、人鱼线就更近一步啦！

当然，前提是科学健身，
保证自己的身体不会受伤！

[阿波罗网](#)责任编辑：夏雨荷 来源：搜狐体育

本文URL: <http://https://www.aboluowang.com/2016/1207/846865.html>

[郑重声明: 新闻和文章取自世界媒体和论坛，本则消息未经严格核实, 也不代表《阿波罗网》观点。]