



运动时突然腿抽筋 该怎么办?

1 运动抽筋的原因

抽筋在运动生理学上叫肌肉痉挛,就是指肌肉情不自禁地强直性收拢,具体表现为一组或几组肌肉突然、剧烈、不自主地收缩。最常见的运动抽筋是腿部抽筋,主要是小腿肌肉痉挛,表现为小腿肌肉如腓肠肌突然变得很硬,疼痛难忍,同时带动踝关节强直、不能自主活动。运动抽筋的具体原因主要有以下几方面:

准备活动不充分:准备活动不充分时,肌肉突然从静止状态转到运动状态,一时不能适应,会发生抽筋。

寒冷刺激:着凉时会导致肌肉反应性的痉挛和收缩,从而出现腿抽筋的症状,要尽量保暖。冬天在寒冷环境下进行晨练或者在水温较低时游泳容易造成抽筋现象发生。

运动剧烈:剧烈运动时,全身处于紧张状态,腿部肌肉收缩过快,放松的时间太短,局部代谢产物乳酸增多不能运走,肌肉的收缩与放松难以协调,从而引起小腿抽筋。

运动过量:当运动过量尤其是长时间剧烈运动的时候,由于超过肌肉的运动负荷,肌肉长时间处于疲劳状态,肌肉缺血、缺氧就会引起腿抽筋。尤其是长跑、爬山、登高时容易发生抽筋。

营养不良:长期运动很容易造成人体钙、镁及维生素缺乏,继而使神经肌肉的传导受阻,导致肌肉痉挛,腿脚抽筋。

出汗过多:运动时间长,运动量大,出汗多,又没有及时补充盐分,体内液体和多种离子大量丢失,代谢废物堆积,肌肉局部的血液循环不好,容易发生抽筋。在低温大风环境下锻炼时出汗散热过多,也会造成局部肌肉寒冷。

腰椎间盘突出:腰椎间盘突出如果压迫神经,严重时就会出现腿抽筋的症状。



教练简介

包磊,2015年开始涉足健身,师承全国健美冠军李华,2017年至2020年6月于Tk国际健身房从事私人教练,目前于英派斯健身房从事副店长兼私人高级教练,擅长于增肌、减脂、塑形,荣获国家体育总局高级教练认证证书。

3 如何预防运动抽筋?

就怎样预防运动抽筋,包磊给出了以下建议:

做好充分准备:在做任何运动之前必须充分做好热身活动,对容易发生抽筋的肌肉可事先做适当按摩。游泳下水前应先用水(或游泳池中的水)冲淋全身,使身体对水温有所适应,水温太低时游泳时间不宜太长。运动前后都要大量喝水,也可适当喝些淡盐水,以补足身体所需水分及盐分。剧烈运动后不要骤然停止,要逐渐减速,最终停止运动并做些柔和的放松活动。

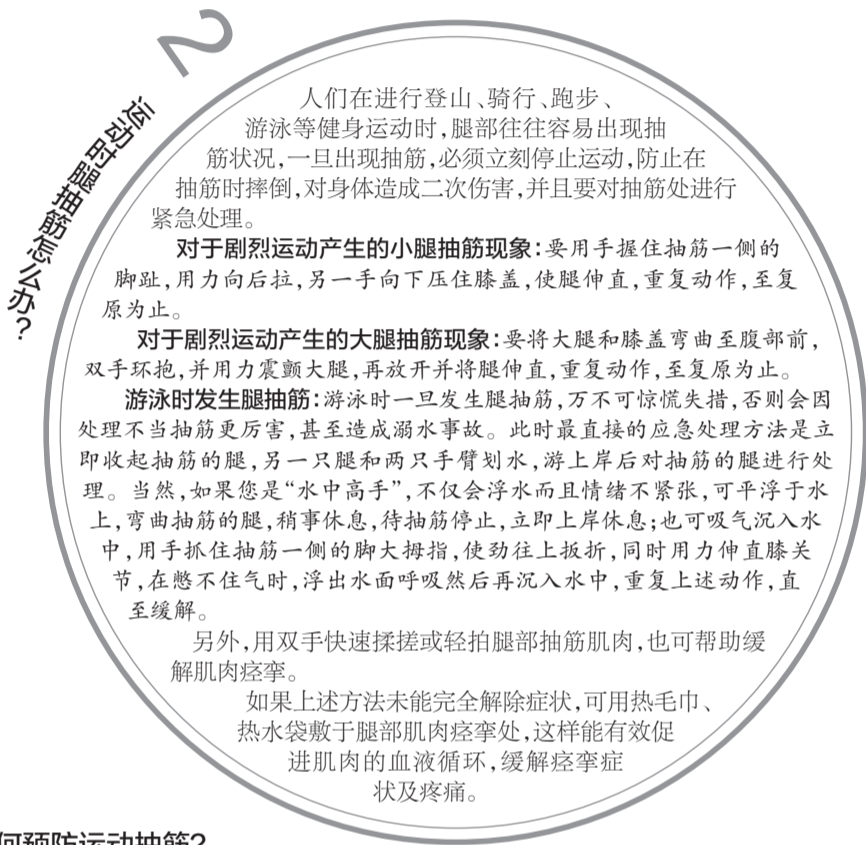
加强户外运动:冬季气温较低,要适当进行户外运动,加强日光浴,以提高机体的耐寒能力和耐久力,这是预防肌肉痉挛的有效途径。

合理调配饮食:注意补充钙、镁及维生素等营养物质,饮食要选用含钙量高而又有益于营养平衡的新鲜食品,如豆制品、海带,也可在食品中适量添加骨钙粉等,或睡前喝一杯牛奶。绿叶食物中所含的镁最易吸收,在坚果、海鲜中也可找到丰富优质的镁。新鲜蔬菜和水果富含维生素,寒冷的冬季更应补足。饮食一定要多样化,不要挑食、偏食。

注意保暖:尤其冬季气温较低,无论户外还是室内,都要注意保暖,减少因寒冷刺激引起的抽筋。

包磊最后说,运动是为了健身,大家在运动时一定要注意安全,发现抽筋要及时处理,不能强忍着疼痛继续锻炼,否则会造成肌肉损伤。

掌上兰州·兰州晨报记者 屈晓慧



人们在登山、骑行、跑步、游泳等健身运动时,腿部往往容易出现抽筋状况,一旦出现抽筋,必须立刻停止运动,防止在抽筋时摔倒,对身体造成二次伤害,并且要对抽筋处进行紧急处理。

对于剧烈运动产生的小腿抽筋现象:要用手握住抽筋一侧的脚趾,用力向后拉,另一手向下压住膝盖,使腿伸直,重复动作,至复原为止。

对于剧烈运动产生的大腿抽筋现象:要将大腿和膝盖弯曲至腹部前,双手环抱,并用力震颤大腿,再放开并将腿伸直,重复动作,至复原为止。

游泳时发生腿抽筋:游泳时一旦发生腿抽筋,万不可惊慌失措,否则会因处理不当抽筋更厉害,甚至造成溺水事故。此时最直接的应急处理方法是立即收起抽筋的腿,另一只腿和两只手臂划水,游上岸后对抽筋的腿进行处理。当然,如果您是“水中高手”,不仅会浮水而且情绪不紧张,可平浮于水上,弯曲抽筋的腿,稍事休息,待抽筋停止,立即上岸休息;也可吸气沉入水中,用手抓住抽筋一侧的脚大拇指,使劲往上扳折,同时用力伸直膝关节,在憋不住气时,浮出水面呼吸后再沉入水中,重复上述动作,直至缓解。

另外,用双手快速揉搓或轻拍腿部抽筋肌肉,也可帮助缓解肌肉痉挛。

如果上述方法未能完全解除症状,可用热毛巾、热水袋敷于腿部肌肉痉挛处,这样能有效促进肌肉的血液循环,缓解痉挛症状及疼痛。



私教课

时下谈及健身,没有谁会觉得陌生。但是您可知长期坚持力量训练和有氧运动分别会给身体带来怎样的效果?二者分别长期坚持会有什么不同?今天就请英派斯健身房私人教练李丹在这里给大家详细讲解一下。

身材曲线不同:长期坚持有氧运动的人,减掉了多余的脂肪,会变瘦。长期坚持力量训练的人虽然刚开始的减脂速度不如有氧运动,但是长期坚持也能瘦下来,且肌肉紧致,慢慢练出翘臀、马甲线腹肌、倒三角等身材,跟有氧运动的人的身材是完全不同的,力量训练瘦下来的人更有力量感,曲线会更明显。

基础代谢不同:长期进行有氧运动的人,随着体重的下降,基础代谢也会呈下降趋势,当停止运动,恢复饮食后,体重反弹几率比较大。只有保持运动的频率,才能让身体保持一定的热量输出,避免热量过剩而复胖。而力量训练的人,

体重下降得不会太明显,因为身体肌肉会有所生长,而肌肉的生长会让身体消耗更多热量,基础代谢会呈上升趋势,每天可以消耗更多热量,身材反弹的几率会有所下降。但是,当停止力量训练后,肌肉会逐渐松弛、退化,基础代谢也会下降,需要保持一定的力量训练频率,才能保留肌肉,保持代谢水平。

体能、耐力不同:有氧运动锻炼可以有效提升耐力,心肺功能的强化也很明显,尤其是慢跑训练的人,您会发现自己从一开始只能跑10分钟,到后来连续跑1小时都不累。而力量训练的人,身体耐力的提升比较慢。但是,力量训练可以提升自身的力量,随着肌肉的生长,身体会更有力量,负荷能力逐渐提高。

有氧运动和力量训练各有好处,但专注于单一的训练,并不能达到最好的效果!掌上兰州·兰州晨报记者 屈晓慧

动平衡

平板撑的正确姿势

平板撑,是瑜伽体式串联过渡中常用的体式之一,能够迅速调动全身肌肉,除可以瘦身、耗能外,对于改善驼背也有一定的疗效。其正确姿势是:俯卧,双肘弯曲支撑在地面的瑜伽垫上,肩膀和肘关节垂直于地面,双脚踩地,身体离开地面,躯干伸直,头部、肩部、胯部和踝部保持在同一平面,腹肌收紧,盆底肌收紧,眼睛看向地面,保持均匀呼吸。肘关节与身体保持直角,用脚趾和前臂支撑体重。保持身体挺直,并尽可能长时间保持这个姿势。文/钰儿

跳绳的正确方法

跳绳是大家从小就接触过的运动项目,不仅可以娱乐,还对人体有很多益处。跳绳之前先做一些热身运动,让肌肉兴奋起来,然后才能开始下面的动作:身体自然站立,两脚踝稍错开,面朝前,目视前方,上臂贴近身体,肘稍外屈,手腕发力摇绳,在体侧做画圆动作。绳子的转动应匀速有节奏,脚尖点地(可以缓解对膝盖冲击力)。两肩放松,腰腹部收紧,当跃起时,身体成自然弯曲姿势(小腿不要绷直,不然容易变粗),同时呼吸要自然有节奏,全程不要憋气。跳绳结束后,可不要偷懒哦,还要做一些拉伸动作,来放松肌肉、缓解疲劳。文/钰儿

二者分别长期坚持结果有何不同?