

人的这几块肌肉很重要！不想老了受罪，现在练还不晚

现在大家的运动热情越来越高,不过,对于日常没有那么多时间和精力普通人来说,你有没有纠结过一个问题——人体足足600多块肌肉,到底应该优先锻炼哪部分肌肉?强烈推荐——腘绳肌。

被忽视的腘绳肌有多重要

腘绳肌其实不是一块肌肉,而是一组肌群的统称,位于大腿后侧,由三块肌肉组成:半腱肌、半膜肌和股二头肌。

腘绳肌

腘绳肌是下肢的核心功能肌,不管是我们日常走路、跑跳还是运动,它都起着非常关键的作用。

下肢动作的“重要助力”

比如走路时的腿部弯曲、蹲起时的膝盖活动,都需要腘绳肌协同发力。久坐后的起身,同样离不开它的辅助。腘绳肌能有效带动下肢发力,减少起身时“腿一软”的情况,避免站不稳或意外摔倒。

“减震器”,保护关节

腘绳肌能与大腿前侧的股四头肌形成拮抗平衡,避免因股四头肌力量过强导致的膝关节力线偏移,减少关节面异常摩擦;同时还能固定骨盆位置,防止走路、跑步时骨盆前倾或旋转,间接稳定髋关节和腰椎,降低运动损伤风险。

平常走路、下坡、上下楼梯,它能像“减震器”一样吸收数倍于体重的冲击力,将力量分散到肌肉和肌腱中,减少直接作用在膝关节软骨、半月板以及髋关节上的负荷,避免关节损伤。

一个方法

判断腘绳肌是否需要锻炼

腘绳肌的健康程度与我们的生活习惯密切相关。

久坐是影响腘绳肌功能最核心、最常见的因素之一。久坐时,大腿后侧的腘绳肌会一直处于被动缩短状态,长期处于这种姿势,肌肉力量会逐渐退化,久坐后起身,会觉得大腿后侧有点“发紧、发僵”,就是这个原因。同时,久坐还会导致骨盆后倾,进一步抑制腘绳肌的发力功能,导致“用进废退”的恶性循环。

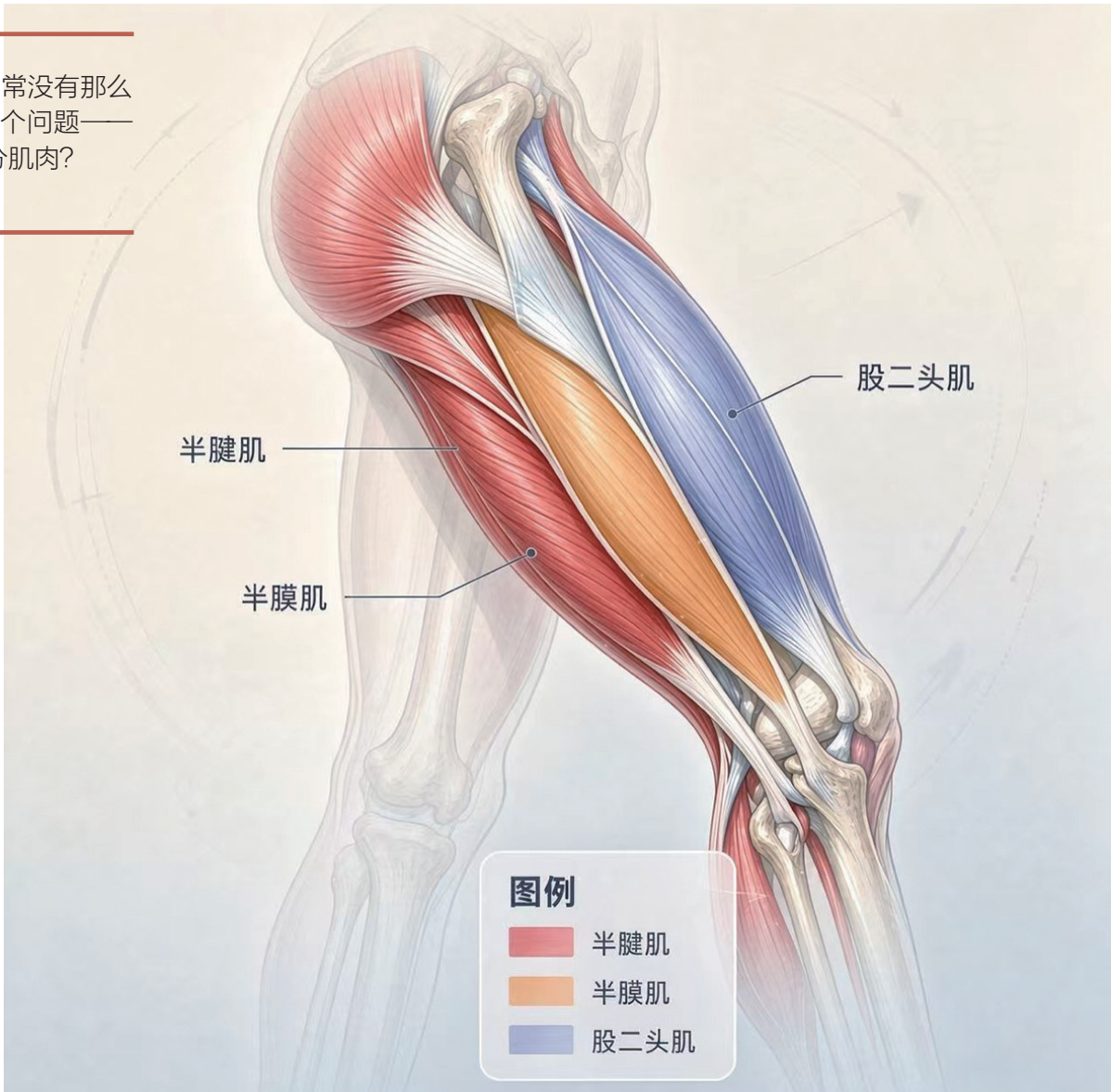
除此之外,随着年龄增长,人体肌肉量会自然流失(即“肌少症”),而腘绳肌作为下肢核心肌群,流失速度会更快。再加上中老年人活动量普遍减少,肌肉得不到足够刺激,力量衰退会更明显。

如果腘绳肌无力,膝关节的稳定性会变差,走路、跑步时骨盆易出现前倾或旋转,可能引发髋关节弹响、酸胀,甚至牵连腰椎,导致下背部疼痛。上下楼梯、跑步跳跃时,无力的腘绳肌无法有效缓冲冲击力,关节需要直接承受更多压力,韧带拉伤、半月板撕裂的几率都会变高。

腘绳肌无力还会增加身体其他部位的代偿风险,容易导致腰肌劳损、小腿酸胀、抽筋,甚至影响脚踝的灵活性,增加崴脚风险。

下面这个方法可以帮你判断腘绳肌是否需要锻炼:仰卧在垫面上,双手放在身体的两侧,膝盖伸直抬一条腿向上,脚掌与地面平行,注意下方腿不能抬起,脚后跟和大脚趾向前蹬。

如果大腿后侧无明显牵拉感,但抬腿无法抬到90度,或者抬腿的过程中腿部发抖,感觉大腿后侧“使不上劲”,又或者过程中发力发飘,需要腰腹使劲“帮忙”才能维持,那么你的腘绳肌就该锻炼了(要是又有牵拉紧绷感,又抬不高、发不上力,那就是出现了腘绳肌“紧张且无力”的双重问题)。



这些方法帮你改善腘绳肌

科学的放松、拉伸与力量训练组合,是维持腘绳肌健康功能的关键。在锻炼腘绳肌时,建议遵循“先放松、再拉伸、最后强化”的顺序,循序渐近开展训练。

放松:缓解肌肉紧张,为后续训练铺垫

肌肉放松能有效松懈腘绳肌的紧张结节,减轻肌肉僵硬感,避免拉伸时因肌肉紧绷导致拉伤。

可以采用泡沫轴滚动的方法:

单脚伸直,泡沫轴位于大腿后侧,另一只脚屈膝置于身体后方。双手扶住泡沫轴两端,然后上下滚动泡沫轴进行按压。向上滚动至大腿根部,向下滚动至膝盖上方,持续20到30秒。换腿重复同样的动作。

需要注意的是,放松时力度以“轻微酸胀但不疼痛”为宜,若遇到明显痛点,可短暂停留10~15秒轻轻按压,切勿暴力施压。通常建议先完成腘绳肌的放松,再进行拉伸训练,能让拉伸效果更显著,也更安全。

拉伸:提升肌肉弹性,改善活动范围

拉伸训练可进一步提升腘绳肌的柔韧性,改善下肢活动受限问题。拉伸时,需要根据自身柔韧性水平选择对应的拉伸强度,避免盲目追求高强度导致受伤。

轻度拉伸:适合初学者或柔韧性较差人群

可选择坐姿或站立两种姿势:

平坐在地面上,双腿自然伸直。双手从膝盖位置向脚踝方向延伸,同时弯曲腰部让身体向前倾,过程中尽量保持膝盖伸直。保持这个姿势15~30秒。慢慢放松身体,回到初始姿势。

站立时,双脚与肩同宽,一侧下肢伸直向前迈步,足跟落地,同样保持背部挺直向前倾。两种姿势均保持30秒~1分钟/侧/次,完成2~3次。若感觉拉伸强度不足,

可适当增加前侧伸直下肢的放置高度(如将足跟放在台阶上),高度越高,腘绳肌的拉伸感会越强。

中度拉伸:适合有一定基础的人群

仰卧在平整的地面上,一侧下肢伸直贴地(若背部感觉不适,可将该侧下肢轻微屈膝),用毛巾或弹力带套在对侧下肢的足背处,双手拉住毛巾或弹力带,缓慢将该侧下肢向上抬起,直至感受到大腿后侧有明显的牵拉感,保持20秒~1分钟/侧/次,完成2~3次。

力量训练:改善“紧张且无力”,稳固下肢关节

俯卧在瑜伽垫上,双腿自然伸直,脚尖绷直;双臂可自然放于身体两侧,或双手交叉垫在额头下方,保持上半身稳定不晃动。取一根弹力带,将一端固定在身前的稳定物体上(比如床腿、训练架、沉重的家具腿),固定高度与脚踝平齐或略低;然后将弹力带的另一端套在单侧脚踝上方。注意,弹力带需要处于轻微绷紧的状态。

保持大腿不动,发力带动小腿向上弯曲,脚后跟尽量向臀部方向靠近;过程中要对抗弹力带的拉力,动作缓慢可控,感受大腿后侧腘绳肌的明显收缩。当小腿弯曲到最大幅度时,停留1~2秒,强化肌肉收缩感;随后缓慢控制小腿回到初始伸直状态,还原时依旧要感受弹力带的阻力,不要让小腿快速回落。

如果你有运动基础,还可以通过直腿硬拉、单腿罗马尼亚硬拉等方式来锻炼腘绳肌。

最后提醒,所有训练均需以“无疼痛”为前提,若训练过程中出现髌膝关节疼痛或不适,应立即停止并稍作休息;训练后可再次进行简短的腘绳肌放松,缓解肌肉疲劳。建议每周开展2~3次训练,长期坚持才能看到明显效果。

据新华社微信公众号综合人民日报微信、科普中国、央视新闻