

打羽球膝关节最易受伤 静蹲保护你脆弱的膝盖

经常打羽毛球的人都知道，膝关节是最容易受伤的部位之一。根据羽毛球这项运动的特点，需要经常的启动、制动、起跳、落地、变向、来回跑动等，这些动作都需要膝关节支配和协调，羽毛球如此剧烈的运动，对膝盖的损伤会随着年龄的增长而变得更加严重，打球时间长了，很多球友都会感觉膝盖有点不舒服。千万别忽视了这一点点的不舒服，因为这个部位也是伤病的高发区，日积月累很有可能让你被迫远离球场。

保护膝盖不得不说静蹲

常见的膝盖问题有髌骨劳损、髌骨软骨损伤、髌尖末端病、髌腱炎等，而半月板撕裂、内外侧副韧带撕裂等急性损伤也屡见不鲜。既然膝盖如此复杂又如此伤不起，那么确实很需要一套行之有效的锻炼方式，来保护我们脆弱的膝盖。这就不得不说静蹲了。

静蹲不仅有助于膝盖损伤的改善，还能起到预防和增强膝关节力量的效果，减少膝盖损伤。

静蹲方法

两腿分开，两脚之间的距离比肩膀稍宽，身体保持直立位，不能向前倾，脚尖正向前，不要“外八字”或者“内八字”。背靠墙壁站好，脚跟大约离开墙壁一脚长的距离，体重平均分配在两条腿上，缓慢地下蹲，到大腿小腿呈90°角为止。保持这个角度，然后逐渐把脚向前移动，这时候低头看一下，膝盖和脚尖正好在一条直线上，换句话说，就是从上往下看，膝盖正好挡住脚尖，保持小腿与地面垂直。

时间间隔

一次下蹲持续时间每个人差别很大，都是蹲到不能坚持为止。两次下蹲之间休息一分钟，不要休息时间太长。接着练习第二个静蹲，这样周而复始，连续30分钟为当天的一次静蹲练习。根据自己的身体状况决定练习的次数，每天练习1—3次。

这时股四头肌，就是大腿前面的肌肉，尤其是接近膝关节的部位，会感到非常吃力，再多坚持一会儿的话就会感到肌肉充血灼热的感觉，然后就是酸疼发胀，再然后就是累得发抖，再然后就是累得坚持不住只好站起来了。达到这样的状态，就完成了了一次静蹲练习。

注意：练习的时候要背靠墙壁，是希望能更好地刺激到股四头肌，因为背部有墙壁支撑，大腿后侧肌肉群可以尽量少发力，只要大腿前面的股四头肌发力将身体向上向后靠紧墙壁就可以了。

静蹲技巧

双膝弯曲角度根据练习者身体情况和肌肉力量不同而不同。

如果练习者身体情况好，大腿肌力好，下蹲角度可以达到屈膝90度；

如果练习者身体虚弱，大腿肌力弱，双膝轻度屈膝即可，这时半蹲位置较高，练习者较省力，以后随着锻炼的进行，大腿肌力的增加，再增加屈膝角度。

每一个练习者在下蹲时都会有一个疼痛的角度，有些蹲到30度疼，有些蹲到60度或40度疼，练习静蹲时最好避开疼痛角度，如果蹲到30度疼，可以继续向下蹲到60度避开30度的疼痛角度，反之亦然。

常见错误

膝盖超过脚尖

靠墙静蹲的关键动作是保持小腿与地面垂直，所以身体实际上斜靠着柜子或者墙壁，如果出现小腿不与地面垂直，或者膝盖超过脚尖，这不仅不能增强腿部力量，反而导致膝盖压力增加，越练越痛。

膝盖内扣

正确动作应当是膝盖正对脚尖，如果膝盖出现内扣，同样会导致下肢力线排列不正确，增加膝盖压力，在错误的道路上越走越远。

其他样式的静蹲

单脚靠墙静蹲

单脚静蹲大大增加了动作难度，由于是单脚练习，身体重心会出现向一侧偏转的情况，所以需要身体核心部位，也就是腰腹部收紧来维持平衡。因此，单脚靠墙静蹲既是一个腿部锻炼动作，也是一个核心参与的训练动作。在腿力增强的情况下，球友们可以尝试单脚练习，但此时蹲的位置不宜过低，否则难以保持平衡。

靠墙蹲起

靠墙静蹲是一个静力性动作，其实也可以将其变为动力性动作，沿着柜子或者墙壁做上下蹲起动作，在完成这个动作过程中，注意脚要更往前放，这样可以避免膝盖超过脚尖。该膝盖压力极小，同时又能锻炼到腿部力量，是一个非常不错的康复练习。

有膝痛的球友往往一做下蹲就会出现疼痛，主要是因为下蹲时必然伴随膝盖往前，膝盖越往前膝盖压力越大，自然就引发疼痛，而靠墙下蹲由于膝盖位置几乎不变，也始终不会超过脚尖，所以膝盖压力明显减轻。这里也提示球友，一定要找到又能练到膝盖，又不引发疼痛的康复训练动作。

不靠墙静蹲

练习过一段时间，力量提高之后，可以练习不靠墙的静蹲。这样在增强股四头肌力量的同时还可以练习到大腿后群和腰臀部的肌肉，增强整个下肢的肌力和稳定性，以及骨盆和腰部的稳定性，及在运动中与下肢的协调关系。

来源：公众微信号羽尾球



关注三湘都市报微信看E报。