

# 跑步前后,如何拉伸?



一个完整的训练或者运动过程应当包括三个板块:1.热身;2.训练;3.放松。对于大多数人来说,最看重训练部分,然后是热身环节,最后到了放松环节就可有可无了。实际上这三者是同等重要的,训练是为了提高,热身是为了高效地训练,而放松是为了让训练的效果最大化。

## A 跑步前牵拉

热身(warmingup)对于任何运动前准备来说,都是非常重要的环节。对于竞技体育来说,它可以起到提高运动表现的效果,对于大众健身来说,它可以让你运动得更轻松,更舒服。当然除此之外,热身最重要的作用就是降低损伤发生的风险。即便是慢跑,运动前的热身也是十分重要的。以下动作适用于大众跑者,使用时请逐一按顺序进行。

### 1.knee to chest

动作流程:一侧腿主动高提膝,同时双手辅助将膝关节拉向胸部;支撑腿在提膝过程中提踵;在动作末端保持1~2秒。

作用:主要牵拉伸髌肌群,同时抽象跑步中的摆动和支撑过程,特别是冲刺跑的启动阶段,所以提膝侧定要背屈(勾脚),支撑腿足提踵。另外,动作过程中要保持躯干竖直,骨盆中立位。

剂量:每侧6~8次,交替进行。

### 2.quads stretch

动作流程:一侧腿屈膝,主动用足去接近臀部;双手辅助将足拉向身体;动作末端伴有微微的伸髌趋势,找一种舒展挺拔的感觉;动作末端保持1~2秒。(注:两腿尽量并拢)

作用:主要牵拉股四头肌。

剂量:每侧6~8次,交替进行。

### 3.hamstring stretch

动作流程:单腿前跨一步,勾脚,膝关节伸直;支撑腿屈曲,保持腰椎挺直,躯干向前俯身;双手可以叉腰,也可以去够脚尖;动作末端保持1~2秒。

作用:主要牵拉腓绳肌,也就是股后肌群,所以需要将腰椎挺直

再俯身,否则牵拉的效果会被下背部稀释。

剂量:每侧6~8次,交替进行。

### 4.KG straight leg walk

动作流程:单手水平前伸,对侧腿直腿前踢;尽量踢到的高度;如果柔韧足够好,可以在动作末端用手抓住脚尖保持1秒。动作匀速轻柔,切勿玩命狠踢!

作用:整个下肢后侧链的牵拉;就象跑步中摆动跨步动作,所以支撑腿的足跟不能着地,且前踢腿需要勾脚。

剂量:每侧10次左右,交替进行。

### 5.lunge walk

简单地说就是把原地剪蹲变成行进间的跨步或者迈步剪蹲。跨步和迈步的差别就是跨步需要先做一个明显地提膝动作,个人认为对于跑步的热身来说跨步更合适一些。

剪蹲具体细节请参考之前推送的文章,回复“剪蹲”即可获得。

注:在行进间剪蹲中,躯干前后摆动的现象是应该极力避免的。

剂量:15~20步左右

### 6.side lunge

侧蹲作为剪蹲的补充出现在跑步的热身中,用于激活侧向移动的肌肉以及牵拉内收肌群。具体的动作细节回复“侧蹲”即可获得。

剂量:每侧10次左右。

最后,足是跑步中直接接触地面冲击力的环节,所以足踝的热身也是很必要的。一般来说进行几次原地提踵和足跟走就可以起到不错的激活效果,如果要是能随身带个网球,在开跑之前踩一踩,做做足底肌的激活就更好了。

## B 跑步后牵拉

放松的直接功效是促进精神和身体上的疲劳恢复,以及保持肌肉弹性避免运动损伤。对于大众跑者来说,消除肌肉疲劳避免运动损伤的功效极其重要。当然,这里所指的放松并不是跑完之后洗个热水澡然后往沙发上一丢,而是主动进行有针对性练习的放松。

一般来说放松有两大板块,牵拉和软组织松解。由于考虑到广大跑者条件所限,这里主要介绍站立位或坐位牵拉的方法。

### 1.下背部牵拉

跑步是会用到腰的,你每一次足落地,你的两侧竖脊肌都会交替地收缩,而且它们负担起了保持躯干姿态和稳定的重任。

当然你不必非得得坐个瑞士球,找个树墩儿什么的也可以。由于下背部肌肉链接骨盆,而骨盆链接腓绳肌,从竖脊肌到臀大肌到腓绳肌同属一条后侧链,所以为了更集中地牵拉到下背部,我们需要尽可能减少臀大肌和腓绳肌的干扰,那么最好的办法就是分腿、屈膝。当然,我们既然牵拉的是下背部,首先你要屈膝来减少腓绳肌的参与,然后猫腰来增加竖脊肌的参与就可以了。



### 2.屈髌肌牵拉

跑步是要抬腿的,那么抬腿就会用到髌腰肌。由于髌腰肌主要的功能是屈髌,那么就可以在伸髌位牵拉到他。首先你要做一个大弓步,然后缓缓地将后腿的膝关节放到地面上,再然后慢慢地将重心前移就可以牵拉到它了。

不过要注意,骨盆保持中立位,不要前倾;上半身尽量保持竖直或微微后仰;后仰过度会挤压腰椎。

### 3.臀肌牵拉

虽说是臀肌牵拉,但臀肌有很多,这里主要牵拉臀中肌等髌外展肌群和深层的稳定肌,如梨状肌。虽然看似跑步不是横着跑,用不到冠状面运动的肌肉,但实际上它们无时无刻不在参与保持姿态稳定的工作,所以数千米下来,它们的负荷也是很大的。

要牵拉它们,你先要找一个地方坐下,然后摆个“4”字型的二郎腿,然后一只手按住膝关节使小腿水平,再然后保持挺腰的状态向前趴。记住,一定要挺腰前趴,否则牵拉效果会被下背部稀释很大一部分。

### 4.股四头肌牵拉

损伤而言,股四头肌的状态和膝关节损伤相关性很高。由于放松牵拉的持续时间会较长,所以牵拉股四头肌的时候你需要找个扶手来稳定身体。然后就是在伸髌的状态下让你的后脚跟接近臀部。

### 5.腓绳肌牵拉

人体很多问题都和腓绳肌有关,比如膝关节损伤、下背部疼痛什么的。那么我们应该怎么收拾这家伙呢?!最好的办法就是打!

对于腓绳肌牵拉来说,很多人都没有掌握正确的方法,比如那种把腿往齐肩高的杠子上一放的方法,基本上都是各种代偿各种扯,效果很有水分。实际上对于大多数人来说,腓绳肌的柔韧性都没有想象中那么好,只需要找一个齐腰高甚至是齐膝高的台子就可以有很好地牵拉效果。

另外,腓绳肌有伸髌和屈膝两个功能,在运动中其工作形式尚且不明,所以在牵拉中似乎也要调整不同的角度分别刺激,方法很简单,尝试不同屈髌和屈膝的牵拉角度就ok了。简单地说就是尝试在不同屈膝角度下,向前俯身牵拉腓绳肌。 ■来源:跑步学院



关注三湘都市报微信看E报。