

引体向上用力不均 易导致高低肩



A 仰卧起坐

正确的动作

做仰卧起坐整个过程中，应该是腰腹用力，手贴耳朵或放置胸前，才不会造成颈部压力过大。但是，因为不少人缺乏运动，腰腹力量不够，因而在双手抱头或者放在耳边时，容易不自觉地就抱头使劲用力往上抬，因此不由自主地“掰”伤了颈椎。

据相关研究表明,两腿伸直的状态下做仰卧起坐的危害是最大的,因为这种锻炼姿势会对脊椎产生 3300 牛顿的力度,很容易造成腰背伤。正确的姿势应该是把腿弯曲大约 45°。

在进行仰卧起坐锻炼之前，一定要热身，让肌肉、关节活动开。在运动过程中切忌突然使劲，身体前屈时应当呼气，而仰卧时吸气。

错误的动作



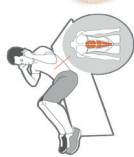
1.手置两侧。

仰卧起坐抱头会压迫颈椎,由于习惯性发力,在动作向上过程中,双手用力向前拉,导致颈部被压迫。



2. 抱胸。左右

发力不均匀,身体力量强度的不平衡引起习惯性的一边带动另一边,导致腹部肌肉收缩刺激不同,从而导致骨盆倾斜。



3.抱头。双脚

抬起时会带动上身
接力起来，不能更好
地刺激腹部肌肉，事
倍功半。



做仰卧起坐,手臂位置决定了难度的大小,从易到难:分别是手臂置于身体两侧→腰部→胸部→肩部→颈后部→头后部→头顶→手臂弯曲置于头上→手臂伸直置于头上;抱头时最难。

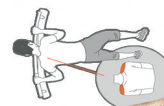


B引体向上

正确的动作

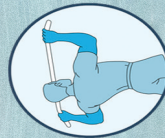
两手正握单杠，略宽于肩，两脚离地，自然下垂，用背阔肌的收缩力量将身体往上拉起，当下巴超过单杠时稍作停顿静止，背阔肌彻底收缩。然后逐渐放松背阔肌，让身体徐徐下降完全下垂。可以弯曲膝关节，将两小腿向后交叉，使身体略微后倾。身体上拉时吸气，下垂时呼气。上拉时意念集中在背阔肌，把身体尽可能地拉高，不要让身体摆动。下垂时脚不能触及地面。

错误的动作



1.正握。左

右用力不均匀，背部肌肉一边用力过多去带动身体向上。长期会导致背部一边大一边小，引起高低肩。



2.反握。

引体向上时头部向前倾会让颈椎受力过大,压迫颈椎,导致头颈前倾。

3. 正反握。

向上拉手使身体蜷曲，没有让身体舒展。容易摆动身体，下半身摆动时借力拉起，不能锻炼背部肌肉。

正握引体向上对三角肌是个挑战。双臂张开越大,难度越大。反握引体向上相对正手握法容易些,如果想让肱二头肌更壮观些,可以尝试。

正反握引体向上同时两种握姿,上拉时身体会向反握的一侧偏转,增加反握一侧的受力,为此需要交替使用正反手。

仰卧起坐、引体向上,作为广为普及的健身方式,因其简单易行,随时可以进行而备受欢迎。但即使是简单的动作,以错误的方式进行,其后果也是相当严重的。近日,有媒体报道称,台湾一名25岁男子双手抱头,狂做几十个仰卧起坐,导致颈椎血管爆裂,血块压迫神经,造成瘫痪。专家指出,这位男子可能本身有一些颈椎基础疾病,比如颈椎部位动脉硬化、颈椎不稳甚至滑脱,在这种情况下,以手抱头且用力过大的仰卧起坐的不当动作,可能会导致血管损伤和瘫痪。正常情况下对健康的人伤害不会这样大。

