按摩与放松

1. 放松

见“放松动作标准”

1. 按摩
2. 按摩的原因

·加强血液循环，促进肌肉放松

·疏通经络气血，促进良好睡眠

·沟通队友感情，增强队伍凝聚力

1. 按摩前

（1）按摩者：手洗干净搓热，指甲剪短，手腕上东西摘掉，洗过澡；

（2）被按摩者：兜里的东西拿走，尽量穿比较宽松的裤子，洗过澡。

（3）姿势：放松；不悬空、不硌疼；小心硬物（按摩者的手上及手腕；被按者的裤兜、裤缝是否过硬）  
 a) 仰卧（最理想） 平躺，手放在两侧 手心向上 脚与肩同宽 深呼吸 闭眼冥想  
 b) 坐姿：背部自然伸直 手自然垂下 肩微微下沉 往后打开 立颈 舒肩 展背  
 c) 俯卧：头部歪向一侧 手往后伸直 手心向上 脚掌向上 （背部按摩）

（4）方向：淋巴循环的方向   
 a) 手部：从下到上  
 b) 腿部：从下到上  
 c) 腹部：顺时针  
 d) 要：由内而外  
 e) 背：自下而上  
（5）力度与频率

力度从轻到重 从重到轻；力度区间由交流决定

频率从慢到快再到慢

（6）按摩者用以按摩的部位

a) 小鱼际、掌根、大鱼际  
 b) 指腹、尺侧

c) 脚、臀部

（7）不能按摩的情况

骨折、脱臼、发炎、淤青、开放性伤口……

只按摩由于运动疲劳导致酸痛的肌肉，不碰骨头、韧带

（8）基本手法

* 首先把腿搓热，让肌肉“活”起来
* 抖
* 按
* 敲：半握拳捶打，扣
* 切
* 揉
* 螺旋状按压（垂直，防滑，bia zhi）
* 推
* 捏

（9）具体操作

1）大腿前侧

·姿势：平躺，大腿和小腿均放在宽敞的地方（床、防潮垫），膝盖下最好有东西垫着、不悬空

·热身：搓热，抖一抖

·找痛点（找正筋）：大腿发力、找到正筋的位置；一手护住膝盖，一手用大鱼际按压，自下而上，小步移动，正面按压，力度合适，找到痛点或痛区间（有时能摸到一块比较硬）——确定集中按摩的点或区域

·按痛点（手法）：

较大范围：敲（半握拳捶打，扣），切（尺侧）；

较小范围：揉捏、按压（大鱼际），螺旋式按压（手位置固定，胳膊伸直，身体转动，用身体的力量，防止biazhi正筋滑动，一般力度较大）

·放松：抖一抖，抚摸~

2）大腿外侧

·姿势：侧躺，被按摩的腿伸直，另一条腿弯曲，小腿垫在膝盖下面

（其余与大腿正面一样）

3）大腿内侧

·姿势：被按摩的腿弯曲，膝盖下垫软东西（如枕头、抓绒）

·内筋较脆弱，不能大力，不能螺旋式按压

------------------重点与非重点按摩区域分割线--------------------------

4）大腿后侧

·拉伸，如压腿

5）小腿后侧

·拉伸，如“放松小腿后侧”

·夹，揉捏（指腹）

·踩

6）小腿前侧

·拉伸，压脚尖

·指腹按压

7）肩膀

·揉捏，扣，切 颈部后侧和肩胛骨周围

·双手叉腰或交叉于脑后，往后掰

8）腰背

·部位：避开脊柱，按摩脊柱两侧的肌肉

·指腹按压，滚

·腹背放松法（互背）

\*其他按摩方法：

·踩——脚尖或足弓，总体力度较大，注意手扶墙壁，控制力度。

脚尖：面积小，压强大；足弓：面积大，压强小。

9）膝盖：无肌肉处不可捶、按、敲（暖宝宝）

擦膝盖

可在膝盖周围涂擦少量红花油或扶他林，然后用一只手快速在膝盖周围的皮肤上来回擦动，以关节周围产生热感为佳。能够有效增加血供，改善因血供不良而出现的麻木、僵硬感。

云南白药属于凉性的药物，主要用于降温、减低血液循环速度；红花油则属于热性或温性，主要用于保养保护，促进血液循环。

1. 训练中的注意事项（手册内容，不必讲）

（一）训练前

* 着装：三层原则（透气、保暖、防风）速干衣、防晒衣、
* 充分热身，防止肌肉拉伤

（二）训练时

* 岔气了怎么办？

单纯出现岔气时，可以及时调整呼吸节奏，放慢呼吸频率，加深呼吸幅度，坚持一段时间后大多数岔气症状会自然缓解。  
 指导意见：如果岔气带来的疼痛很严重，可以尝试憋住气、抻拉肌肉或者握拳由上到下捶打左右两侧胸腔等方法缓解。另外，躺在垫子上反复滚动身体，也可以缓解疼痛，使岔气症状消失。

* 为什么跑完步喉咙感觉有血腥味？有害吗？

这是一种比较正常的现象，由于剧烈运动后而引起的呼吸道、肺部的轻微损伤。呼吸道的损伤可自行愈合，不用过度担心，注意多喝水，少说话，及时的调整。这是一个适应的过程。

（三）训练后

* 及时穿上外套，和队医做好放松
* 洗个热水澡，自我放松
* 热敷膝盖，正骨水

四、骑行中各类疼痛的可能原因及处理办法（膝盖、腰、肩膀、手腕、脚踝）

膝盖：

**询问：**

啥时候开始疼？具体哪个地方疼？怎么运动疼？剧烈程度如何、能否勉强坚持骑车？不发力疼不疼？既往病史

**解决方法：**

减轻负重：帮驼驼包，推，职务安排；

**骑行姿势和习惯：**

坐高的四个自由度：高低：脚后跟踩脚踏最低处伸直；左右；前后；俯仰：可以水平可以略微前倾，前倾过多会增加手臂的压力，可能引起腰背不适。蹬脚踏过程中膝盖是否在同一竖直平面内运动。小挡高踏频。

**药物治疗：**

短时间冷敷镇痛，长时间热敷（保暖护膝，贴暖宝宝）活血化瘀保暖。

跌打损伤：云南白药（白瓶）

一般的磨损性的损伤：正骨水/红花油，喷，搓热，只能在膝盖骨周围

比较严重的磨损性损伤：扶他林，涂抹，揉热

腰：

**询问：**

时间？位置？疼痛感轻重缓解？既往病史？

**骑行姿势：**

骑车扭腰严重：力量不足？——换小挡；坐高太高扭腰去够？——降低坐高；坐垫俯仰的自由度？——趴着更舒服还是坐直更舒服自己决定；

按摩，休息，减轻负重；

贴膏药，活血化瘀的种种（保暖，红花油，热敷）

肩膀+头颈：

**骑行姿势**：

坐垫的前后和俯仰自由度是否合适？骑行过程中是否耸肩？两边肩膀是否对称？（感觉剩下的和腰部疼痛差不多）

**观察（特别是爬坡的时候）：**

头部必须能抬起看前方的路况，切忌将头低下的"埋头苦干"，不但会有安全问题，也会影响到呼吸顺畅

手腕：

（仅补充与上面不同的部分）

指拨和闸的角度：向下倾斜30~45°，手背与胳膊处于同一直线上。

带个护腕，更换不同的握把姿势。

脚踝：

坐高过高：脚踝后侧跟腱疼；有向上勾的习惯：脚踝前侧疼；蹬脚踏不在一个竖直平面内转动：脚踝侧面疼。

观察红肿情况；保暖正骨水红花油膏药活血化瘀。