

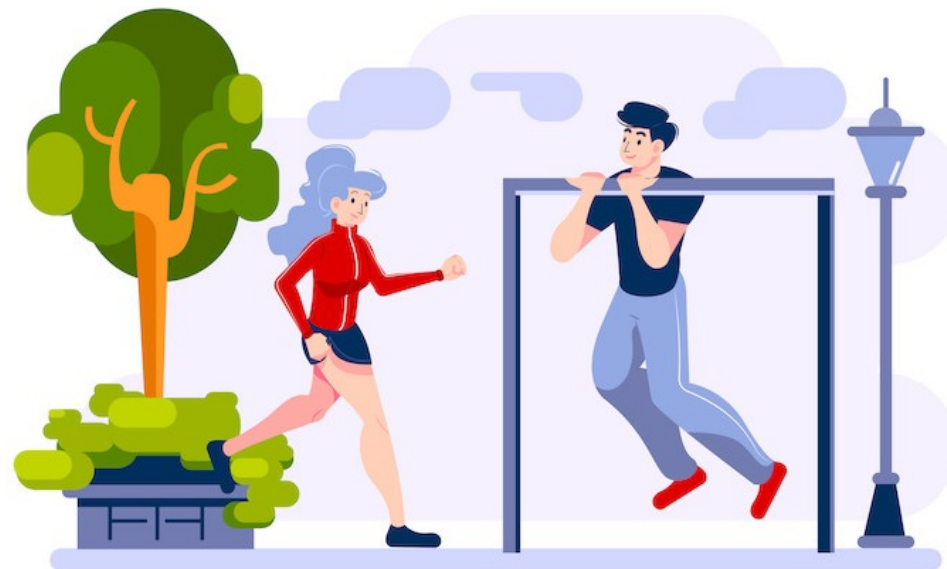
给久坐人群的 运动建议

南方科技大学数学系
硕士研究生 梁桐桐



大纲

- 久坐的危害及其原理
- 减少久坐危害的两大策略
- 拉伸与按摩
- 力量训练



科研工作者的健康问题



久坐是所有科研工作者（以及其他办公人员）无法避免的事情，但久坐对我们身体的伤害是很大的。在这一部分，我们先分析久坐是如何产生伤害的，再针对性的给出解决问题的方法。



关于身体的小知识

久坐的危害



前侧肌群：胸肌，腹肌，大腿前侧肌群等

A



后侧肌群：背肌，腰肌，臀肌等

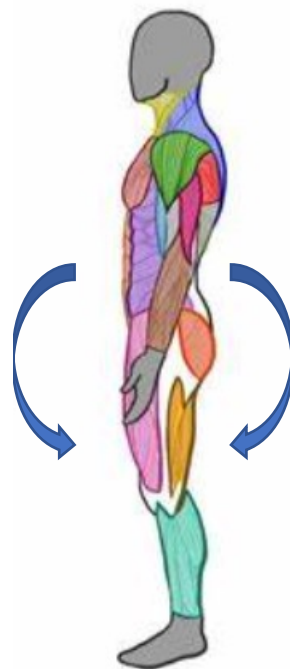
B



关于身体的小知识

久坐的危害

前侧肌群：折叠躯体



后侧肌群：伸展躯体

大体上来说，这两大肌群互相拮抗

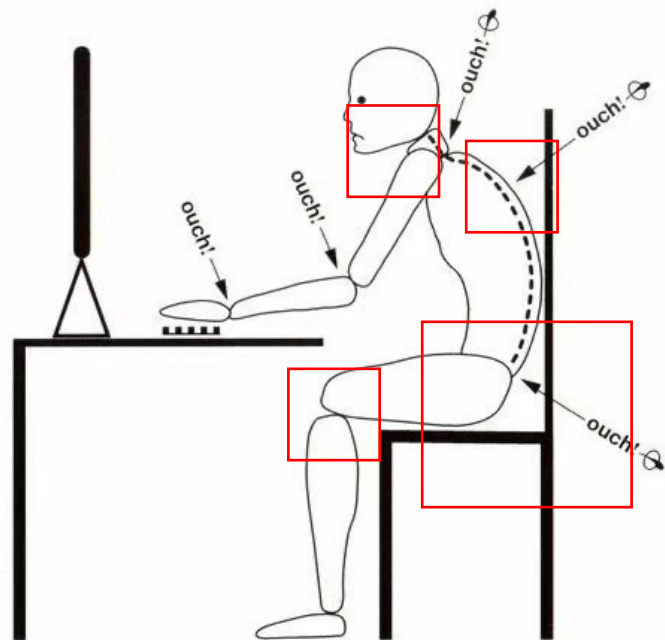
平衡



破坏平衡者：久坐

久坐的危害

前侧肌群持续收缩紧张



后侧持续拉伸松弛



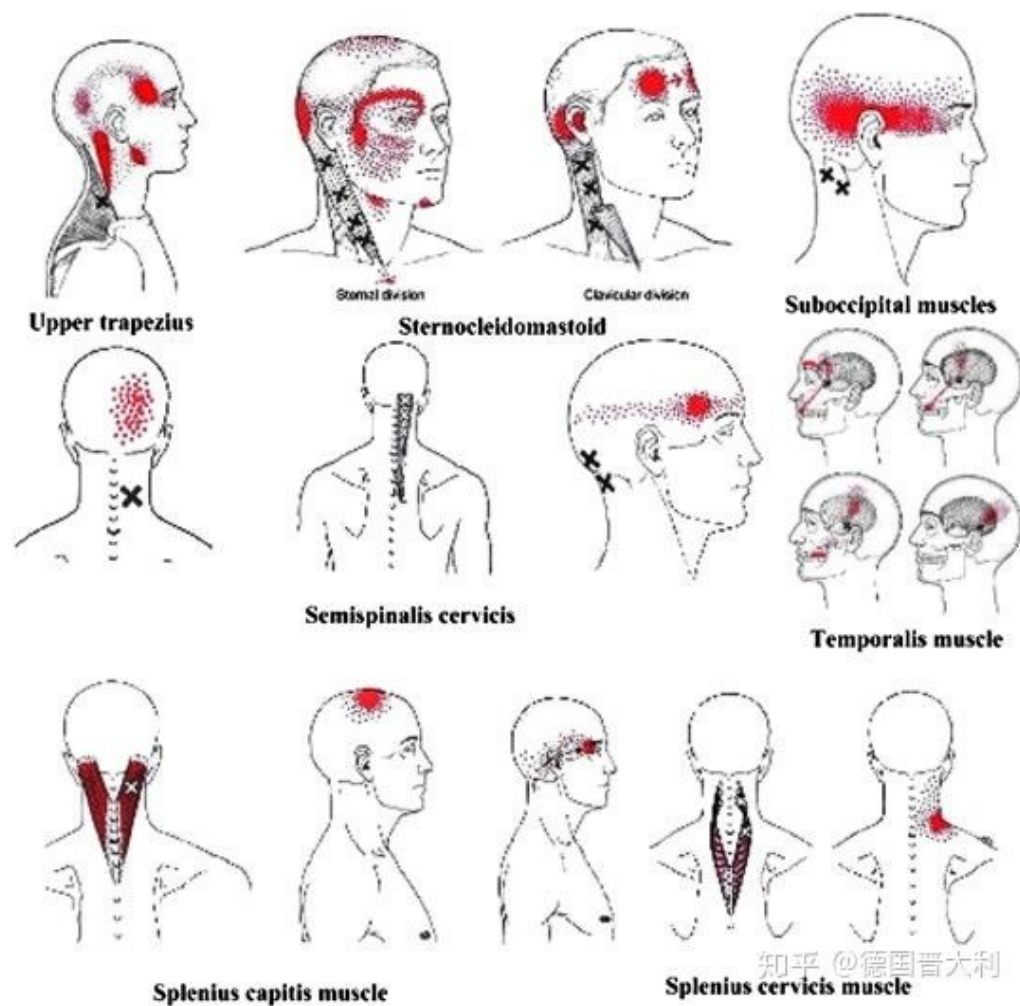
例子：上肢交叉综合症

久坐的危害



例子：僵硬的颈部肌肉诱发头痛

久坐的危害



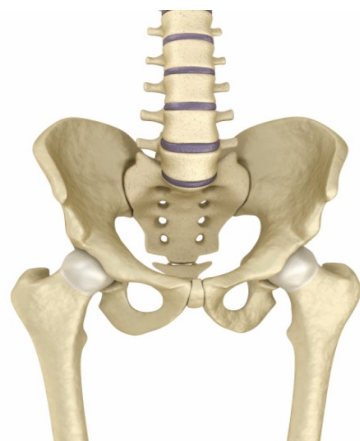
红色部分是痛点，×
处是僵硬的肌肉扳机
点（导致疼痛的源头）

例子：对骨盆的影响

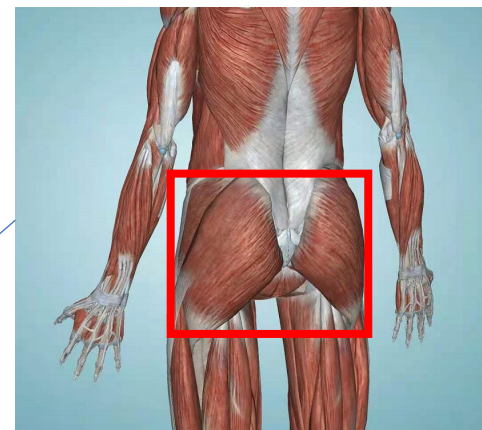
久坐的危害



髋屈肌（蓝色）
前侧肌群



骨盆

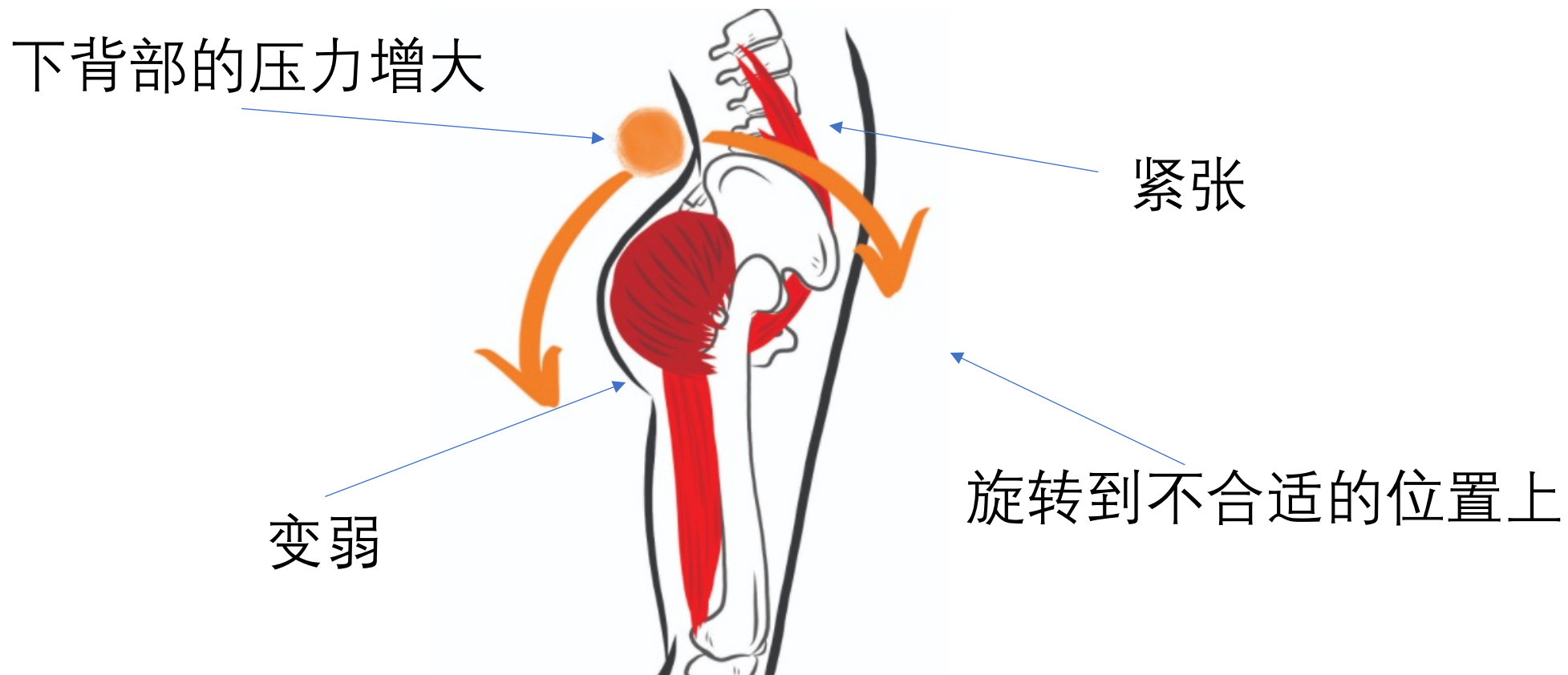


臀部肌群（红色）
后侧肌群



例子：对骨盆的影响

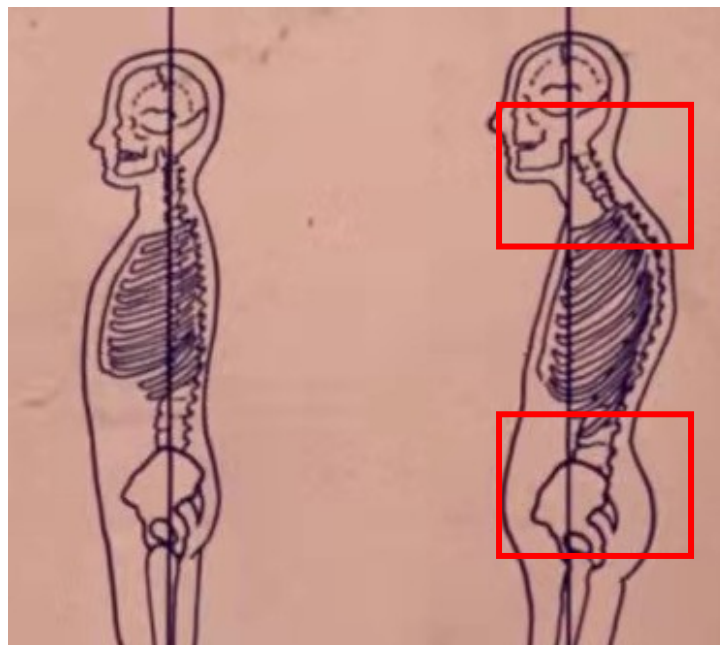
久坐的危害



久坐危害总结

久坐的危害

疼痛
关节错位
肌肉萎缩
功能失调
躯干稳定性下降



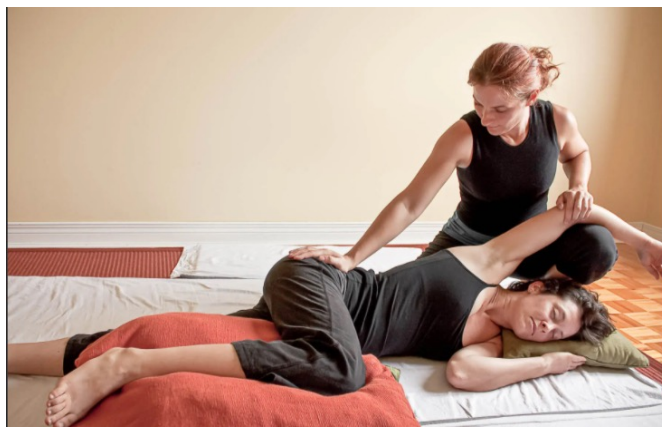
平衡 vs 失衡



减少久坐危害的两大策略

如何缓解久坐的症状

- 训练薄弱的肌肉;
- 用拉伸和物理按摩放松紧张的肌肉;



自我按摩与拉伸的方法：Limber 11

如何缓解久坐的症状

这是一套包含若干拉伸与按摩的动作组，需要的简单工具在右边（学校健身房有泡沫轴，但没有筋膜球）。这套动作可以当作日程拉伸做一组，也可以单独做里面你觉得特别有效的动作。

参考资料：<https://zhuanlan.zhihu.com/p/20814949>

视频链接：

https://www.bilibili.com/video/BV18x411a7sb?spm_id_from=333.337.search-card.all.click



泡沫轴

DECATHLON
迪卡侬



筋膜球



其他资料

如何缓解久坐的症状

- 颈部拉伸：https://www.bilibili.com/video/BV1Wb41117eH?spm_id_from=333.337.search-card.all.click（2：42开始，前面是理论部分）；
- 关节活动度与柔韧性日常训练：
https://www.bilibili.com/video/BV1vx411W7Nc?spm_id_from=333.337.search-card.all.click；
- 反向支撑（锻炼后侧肌肉）：
https://www.bilibili.com/video/BV1vx411W7Nc?spm_id_from=333.337.search-card.all.click

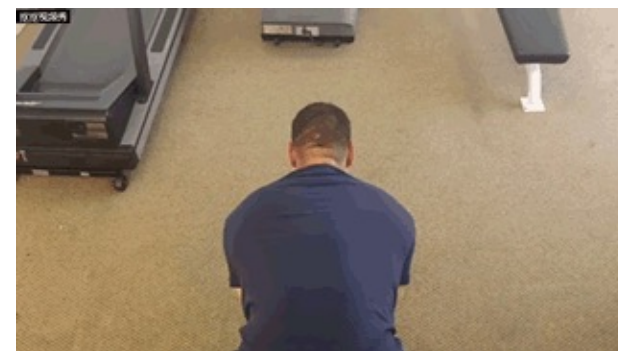
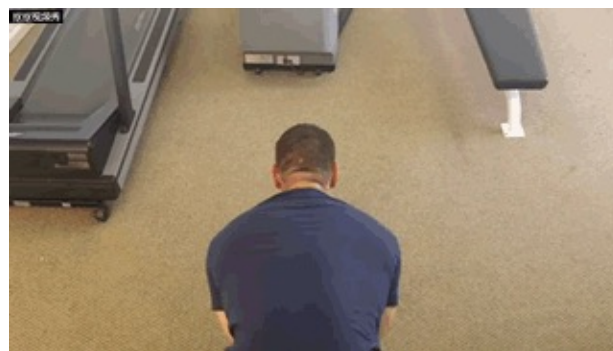
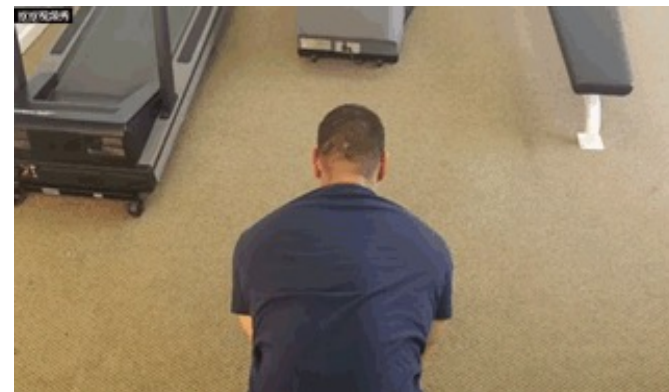
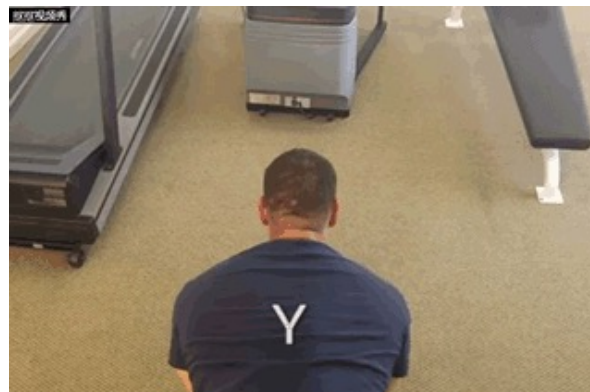


锻炼背部肌肉的简单练习：YTWL

如何缓解久坐的症状



每个字母12次，做完一个字母之后做下一个，四个字母为一组，建议一次训练做三组



腹部核心力量训练

如何缓解久坐的症状

- 死虫子与腹式呼吸：https://www.bilibili.com/video/BV1hr4y1n7Yy?spm_id_from=333.337.search-card.all.click
- 核心抗旋训练：https://www.bilibili.com/video/BV1Si4y137kX?spm_id_from=333.337.search-card.all.click



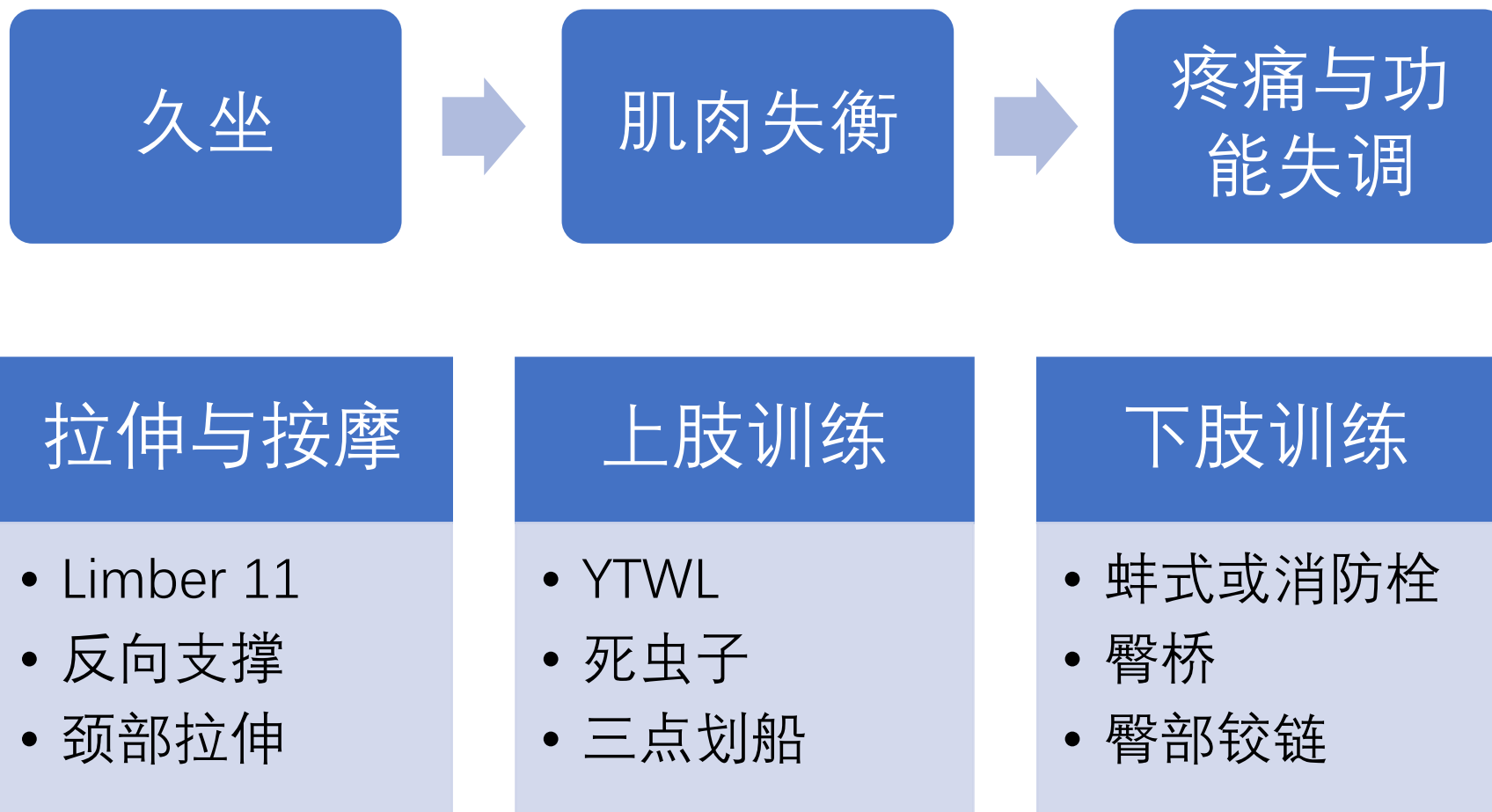
下肢后侧链力量训练

如何缓解久坐的症状

- 臀中肌训练-蚌式：
https://www.bilibili.com/video/BV1Yi4y157rs/?spm_id_from=333.788.recommend_more_video.0
- 臀中肌训练-消防栓：
https://www.bilibili.com/video/BV1e4411S7Ni?spm_id_from=333.337.search-card.all.click
- 臀大肌训练-臀桥：https://www.bilibili.com/video/BV12Q4y1D7Ma?spm_id_from=333.337.search-card.all.click
- 臀肌综合训练-臀部铰链：
https://www.bilibili.com/video/BV1Es411n7A1?spm_id_from=333.337.search-card.all.click



总结





Thank You!