



自从学了拉伸运动，我这腰为什么越来越痛？

图片：Public Domain

哪些运动可以锻炼腰背部肌肉，进而避免腰痛？



丁香医生，身体上的问题，来问丁香医生

在说哪些运动可以缓解和避免腰痛之前，先说一个大家经常容易犯的错误。

相信很多朋友自打开始腰痛后，都会学习这样一个动作：小燕飞。

就是下面这个样子的动作，基本上在各类缓解腰痛的动作练习里，都会提到：

□

甚至许多医生，治疗师也会对前来咨询的患者建议：腰痛要做小燕飞，慢性腰痛要做小燕飞，腰椎间盘突出要做小燕飞……

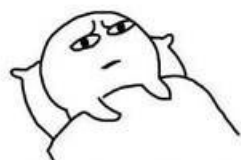
更厉害的是，在央视的某个养生节目里，小燕飞还被赋予了可以缓解痔疮、前列腺炎、四肢不温、夜尿多、尿频、子宫肌瘤、盆腔内脏病变的功效。

□

按照节目中的理念，你身体抬起来的越高，对健康越好，如果抬不高的话……



虽然小燕飞对于治疗腰痛效果显著，但是很多人都会疑惑：



为啥我做了小燕飞 腰却越来越痛呢？

这因为你的小燕飞可能没做对。

小燕飞在训练的时候最忌讳两件事：动作幅度过大，动作速度过快。

正确的小燕飞是这样子的（拿我司小哥哥出镜演示一下，请忽略花袜子）：



动作要领是：双手前伸，掌心相对，胸部大腿稍微离开垫子，脚尖不要高于臀部，慢慢后缩肩胛骨。

从上图可以看出这个动作对腰部肌肉需要的力量很多，但大部分腰突患者的肌肉力量本身就不好，为了「完成动作」，他们靠甩动身体练成这样.....



如果强行反复练习，会导致腰部肌肉受力不均，一旦发力过大，增加了对腰椎间盘的负荷……



咯嘣一声，受伤了。

但除了姿势错误会让人受伤，还有另外一种情况更加普遍，那就是……

你的身体状态并不适合小燕飞

在生活中，还有很大一部分人的体态就不适合练习小燕飞，因为 **ta** 们的腰椎曲度太大，呈现骨盆前倾的样子。

如何判断自己的骨盆是否前倾呢？你可以做一个自测（再拿我司小哥哥做个模特）：

□

上图所示：自然靠墙站立，将脚后跟、屁股、背部靠在墙上，此时腰部会留出一个缝隙。

如果这个缝隙能伸进一个拳头（图左），那你的体态就处在骨盆前倾，假如像图中间那样可以伸进一个手掌，就是正常体态，不用过多担心。

骨盆前倾这种体态在生活中差不多是下面这样：

站立喝水时，翘臀又优雅



□

久坐打字时，屁股撅着有曲线



□

（除了上面这位小哥哥，我司大部分男性还是正常的，希望各位不要误解）

回答正题，如果你不幸符合上面几种情况，那么小燕飞真的不适合你。因为它的作用是「加大」腰椎曲度，而此时你的曲度已经「足够大」，继续还要强行折叠身体，那么你的腰就会：



那么除了小燕飞，还有哪些运动可以锻炼背部肌肉，避免腰痛呢？这里丁香医生推荐三个简单的动作：

动作一：死虫子



动作要领是：仰卧在垫子上，膝盖弯曲让大腿小腿成 90 度，双臂打开伸直，腰部全程平贴地面，缓缓移动对侧的腿和手臂，重复交替。

动作二：猫拱背



动作要领是：跪姿在瑜伽垫上，膝盖位于髋关节正下方，吸气准备，吐气同时靠腹部力量收缩，背部顺势上扬，头和屁股向内收，像猫一样弓背，同时憋气保持 1~2 秒。

动作三：腰压床



动作要领是：平躺在瑜伽垫上，双腿蜷起，此时腰部会有一个浅浅的弓形，双手垫在腰下面，吐气同时收缩肚子对抗腰部，同时憋气 1~2 秒。

这三个动作可以平时放在一起练习，每个动作重复 8~12 个一组，做五组，坚持两周就会有改善。最后提醒大家一下，防止腰痛还是要从日常习惯做起，不久坐，不驼背，气质有型，萌萌哒。

欢迎关注微信公众号：丁香医生

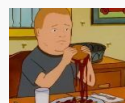
[查看知乎原文](#)

客官，这篇文章有意思吗？

好玩！[下载 App 接着看 \(๑•̀ㅂ•́\) ✧](#)

[再逛逛吧 ' _ >`](#)

你胖，不是因为你吃得多，而是因为你吃错了东西



下载「知乎日报」客户端查看更多