

白领“脖子操” PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/394/2021_2022__E7_99_BD_E9_A2_86_E2_80_9C_E8_c123_394079.htm 上班族最该练脖子

- - 颈椎不好多耸肩，低头抻拉，别做绕脖动作 专家简介：杨宏建，北京市健美协会副主席，十运会举重比赛裁判，美国纽约州立大学科特兰学院体育系硕士，北京国际体育交流中心职员。1996年，代表中国参加了亚特兰大奥运会火炬接力。上班族最苦恼的莫过于日益紧张的颈椎了。尤其到了下午，看看周围，你经常会发现自己的同事在按摩颈椎放松。事实上，颈椎既是人体非常脆弱的部位，而它周围的肌肉又非常难练。北京市健美协会副主席、美国纽约州立大学科特兰学院体育系硕士杨宏建先生说，即使对于健美运动员来说，颈部的肌肉也是不容易练的部位。对于上班族来说，颈部肌肉的健康直接影响了他们颈椎的健康状况。他为本报读者提供了一套训练颈部肌肉柔韧性的方案。一、“米字形”弯曲。脖子绕环法不可取，脖子向四周做环绕动作，容易造成颈椎扭伤，因为这个动作对脖子来说，属于非常规动作。他建议做“米字形”颈部弯曲动作，顺序如下：先做“十字形”弯曲，即头部依次向前弯复位向左弯复位向后弯复位向右弯复位；然后依次做“左前弯复位左后弯复位右后弯复位右前弯复位”。二、低头抻拉颈部肌肉，持续30秒。如果已经有颈椎病了，往后仰头会不舒服，不要做令脖子不舒服的动作。杨宏建教练说，除了提高颈部肌肉的柔韧性外，颈部肌肉的力量也要加强。这个部位的力量练习有一些特殊的方法，但对于普通人来说，通常是通过练习颈部下方的斜方肌，

来达到加固颈部的功能。如果一个人斜方肌弱，就容易含胸，颈椎就处于前屈位，容易劳损。为此，他推荐了3个练习斜方肌的方案：一、直立划船。手握哑铃，两脚开立，身体站直，挺胸抬头，肩后展同时提肘，将哑铃提至胸前，缓缓放下，如此反复，第一组做20次，第二组做1415次即可。注意保持身体正直，不要用腰发力，而是用颈后下方、两块肩胛骨之间的斜方肌发力。提起时(发力时)呼气，放下时吸气。二、耸肩。把肩使劲往上耸，争取去碰耳朵，然后放下，做2组，每组十几次。三、肩绕环。上身正直，两臂下垂，让双肩后展，做以肩关节为中心的绕环动作。2组，每组十几次。四、单杠悬垂。双手握住单杠，将身体悬吊在杠下，由于重力作用，脊椎等关节得到拉伸。▲本报记者 张建 100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问

www.100test.com