

什么样的运动保护膝盖

作者：有故事的人 来源：范文网 www.wtabcd.cn/fanwen/

本文原地址：<https://www.wtabcd.cn/fanwen/zuowen/1678622059229285.html>

范文网，为你加油喝彩！

登山时常面临爬上爬下的路程，其下肢需大量承重，髌骨与股骨间的软骨受到较一般正常走路更强烈的压

迫，经常这样，久了自然会造成软骨磨损，膝盖感觉不舒服甚至疼痛，那跑步时带护膝能预防膝盖损伤吗

答案是肯定的，正常情况下，膝关节通过周围的肌肉和韧带，控制运动的稳定性。当动作幅度过大，或者无法维持在正常活动范围内运动，就会造成对肌肉、韧带、关节等关键部位的损伤。而护膝的作用就相当于，从外部又包裹了一层肌肉韧带等保护组织，支撑关节的稳定性，限制关节活动，从而防止损伤；佩戴护膝，是运动损伤发生后的无奈之举，如果没受伤，不建议日常佩戴护膝，那么什么样的运动保护膝盖？

1.骑脚踏车、骑脚踏车或是健身脚踏车可使我们膝部周围的股四头肌及腿后肌更结实，使肌耐力增加，是保护膝关节的好运动。建议打算登山的人在爬山前二、三个月开始每周花3到5天，每天20分钟骑脚踏车作为行前训练。有锻炼有差，下山后你会惊讶地发现膝盖竟然不太酸痛。

2.腿部伸张运动、利用健身机我们可以好好锻炼股四头肌，增加肌耐力。坐到器材椅上后，曲膝部首名称表然后把脚伸到滚棒下。两手握住椅子两边的把手以固定身体上半部不动，接着双腿打直用力往上抬到与椅子平高后再放松回到胃酸过多吃什么原位置。重复上下抬高放下的动作10次，如此重复做3回，若在家中无健身机而想要练习此运动，可将重物放在小腿上，重量以可承受即可，不需要放太重避免受伤。如此以上述相同的动作练习。

3.靠墙蹲马步、蹲马步这个动作对于膝部肌耐力训练非常有效。练过之后用「路遥知马力」来形容再贴切不过！要怎么蹲才正确呢？首先背部平贴着墙，但脚要离墙壁约60至90公分远。接着背往下滑慢慢深蹲，直到身体、大腿、小腿各呈90度。此时稍微调整脚的位置，使双脚与肩同宽，然后维持此姿势1分钟再起身。这个动作要连续做五次，每次都要比前次维持久一点的时间，目标是第五次可以撑住5分钟。

4.腿后肌伸展、下肢肌肉若太紧蹦，肌肉间拉扯连带也使得膝关节受损。因此做拉伸运动使腿部肌肉放松是相当重要的运动，这里介绍一下怎么做腿后肌伸展，拉张椅子，屁股只坐满前三分之一位置，右腿弯曲，左腿则伸展打直，脚趾朝上，深呼吸，美术工作总结然后慢慢边吐气边弯腰背要打直，直到你感觉膝盖后面有拉到筋的微痛感。维持这个姿势30秒，然后再换边做，你也可以轻轻的压着你的膝盖保持腿部伸直；两边都重复做二次同样的动作。

5.小腿伸展、建议大家每天都应做点小腿伸展运动，以避免肌肉太紧绷。这运动很简单，只要面壁，手平贴墙上，右腿前蹲的同时左腿则向后拉伸打直，到你感觉左小腿有拉到筋的微痛感。维持这个姿势30秒，然后再换边做。两边都重复做二次同样的动作。

6.髂胫束伸展、髂胫束是髋关节肌肉其中一部分，是由「臀大肌」与「阔筋膜张肌」延伸而出，连接我们臀部到膝部类似肌腱的软组织结构。当髂胫束过度紧绷时我们膝盖也会感觉不舒服，因此这个部位的伸展放松是很重要的，拉张椅子坐，右腿翘在左腿上，手则环抱右膝。慢慢把右膝往左肩位置上直到感觉右腿有拉到筋的感觉。维持这个姿势30秒后再把右腿放回地板。接着换边做。两边都重复做二次同样的动作。

通过<https://www.882682.com/>小编的介绍春冰虎尾，什么样的运动保护膝盖，看了以上详细讲解的朋友都清楚了吧，还想了解更多关于护膝的知识，可以继续浏览本网跑步安全小知识库中的内容吧。

更多 作文 请访问 https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/92_0.html

文章生成doc功能，由[范文网](#)开发