



近些年，“爬行运动”突然就火了！据说，这是一种“正在逐步流行起来”的健身方式，上至白发苍苍的老年人，下至刚开始集体生活的大学生，都乐此不疲。那么，这种“爬行运动”真的能起到锻炼的作用吗？它会不会带来伤害，又应该注意些什么呢？

『五禽戏』包含『爬行运动』吗

首先，爬行运动确实是一种健康的运动方式。

据说，早在东汉名医华佗创编的“五禽戏”中，就包含“爬行运动”。不过，华佗当年创编的“五禽戏”到底是怎样的，并无明确的证据可考。

对于成年人而言，爬行作为一种“返序运动”，它一直以来都是体育领域的一种重要的锻炼方法。近些年，国内外也有一些关于爬行运动和身体健康方面的研究，爬行运动具有以下作用：

● **增加腰腹力量和躯干稳定性。**相比站立运动，爬行过程中，我们的腰椎失去了纵向骨性承载的功能，脊柱周围的肌肉需要更多地用力来保证腰椎的稳定，所以爬行可以强化脊柱周围肌肉的力量。同时，由于重力作用，爬行时腹腔内脏在重力作用下会向下垂，这样就需要腹部的肌肉更多地用力。

在竞技体育中，爬行运动被广泛应用于腰腹区训练，在运动员体能训练中有着举足轻重的地位。

● **加强颈部肌肉力量。**相比直立状态，爬行时，头颈的长轴从竖直方向变成了水平方向，运动中就on需要更多颈部后面肌肉用力，来维持抬头的姿态。适当地爬行对颈椎后方肌肉有着显著的锻炼效果。锻炼颈椎的力量和稳定性有助于缓解肩颈不适，它也是颈椎康复中的常用训练动作。

● **增加肩膀和上肢力量。**有学者对爬行训练前后的上肢力量进行了测量，发现爬行训练后上肢力量会有显著提高。除此之外，爬行还能增加肩胛骨周围的力量，这部分力量是日常生活中少有练习到的。长期对着屏幕办公和娱乐会导致肩胛骨向前移位，长此以往会形成不良体态，也会造成肩关节损伤。

● **调整呼吸功能。**爬行时，由于上肢用力，胸廓处于被部分束缚的状态，运动者会更倾向于使用腹式用力的方式进行呼吸。这种腹式呼吸的换气模式相比胸式呼吸会有更高的呼吸效率，能够增加呼吸功能改善心肺功能。

● **改善协调性训练。**爬行作为一种特殊的步态，需要上下肢的协调配合才能完成。尤其对于婴幼儿，爬行动作的出现是发育过程中的关键性节点。练习爬行可促进婴幼儿大脑发育，开发智力潜能，对加强大脑控制眼部和四肢协调的神经发育大有裨益。爬行训练是婴幼儿康复训练的重要手段，也是开发青少年运动协调能力的重要训练方法。

『爬行运动』真的有用吗

据说华佗的『五禽戏』包含『爬行』

掌握正确的运动要领

爬行运动虽然很好，但想要发挥这种健身运动的作用，我们还是要掌握正确的运动要领：

● **注意调整姿态。**一般而言，我们说的爬行是指婴幼儿步行前的手膝爬行姿势。对于这个爬行姿态而言，我们的爬行起始位需要肘关节基本伸直，上肢垂直于地面，髋关节屈曲90度，膝关节屈曲90度。同时，手掌撑地时，虎口指向前进方向。最重要的是，脊柱尽量平行于地面，头部抬起，避免驼背和塌腰的姿势。同时，需要在爬行的时候尽量稳定腰椎，避免腰部上下起伏和大幅度摇摆。

● **均匀呼吸。**爬行时，避免憋气，需要进行均匀的腹式呼吸。如果不熟悉这种呼吸方式，需要先进行腹式呼吸训练，否则在增加运动强度和爬行速度之后，会产生呼吸问题。训练方法是，面朝上躺下，注意力放

在呼吸上，吸气的时候肚子鼓起来，腰腹部收紧，呼气的时候肚子塌陷，感受肚子随呼吸起伏。

● **根据自身情况选择恰当的爬行难度。**除了婴儿爬行，体育中还会用高位爬行——膝盖不着地的爬行。常见的有蜘蛛爬、鳄鱼爬、熊爬等。一般而言，身体的运动幅度越大难度越大，爬行需要的上肢和下肢力量就更多，爬行中消耗的能量就更多。比如，鳄鱼爬时，膝盖不着地，身体离地高度非常低，在爬行时手脚需要用力支撑，同时躯干稳定肌肉的用力程度可以达到婴儿爬的数倍。

● **爬行的速度循序渐进。**爬行的速度越快，需要越强的躯干力量和协调性，在刚开始练习爬行的时候，切不可比快，否则容易发生肩部损伤。



爬行运动时该注意啥

除了以上的注意事项还有一些我们需要注意的事项，比如：

● **佩戴手套和护膝。**爬行时，手掌和膝盖前方反复和地面接触，承担着身体的重力。如果经常练习，可以佩戴手套减压，手套选择手掌部有支撑的款式，骑行手套是不错的选择。需要佩戴护膝进行训练，避免膝盖前方的摩擦，同时减少对膝盖韧带的冲击。有一种情况特别需要注意，有些朋友膝盖下方的胫骨结节(粗隆)很突出，这类朋友在膝盖着地爬行时，地面的应力会对膝关节内部的后十字韧带带有持续的冲击，容易造成膝关节后十字韧带损伤。避

免在硬地面上进行爬行，最好在草地上进行爬行。

● **高血压等慢性疾病人群慎用。**爬行时，头颈和上肢肌肉用力，造成血管外周阻力加大，再加上有些朋友上下肢力量不足，会出现憋气的情况，极易导致血压升高。同时，爬行时，应当尽量使头部高于胸廓，避免颅内血压过高而发生脑血管意外。其他不适合的人群，如：骨质疏松人群、有出血倾向人群、血糖未控制的糖尿病患者等。

● **爬行训练应在开阔、空旷、无遮挡的场地进行。**避免场地中不安全因素造成意外的运动伤害。  
据《武汉晚报》