



网红负重呼啦圈暗藏风险 市民用其健身需警惕

□晚报记者 时晨

在家“转一转”就能轻松瘦腰?一些健身爱好者被网红负重呼啦圈吸引,把它当成不用出门的减脂神器,但“速成瘦身”的背后往往暗藏风险。“本来想着在家简单瘦个腰,没想到把身体练伤了。”今年36岁的滨州上班族于先生告诉记者,前段时间,他刷短视频看到负重呼啦圈,宣称燃脂塑形效果远超普通呼啦圈,为快速减掉腰腹赘肉,他购买后每日坚持长时间锻炼,很快出现了身体不适,健身初衷反倒变成了伤身困扰。



>>>使用网红负重呼啦圈锻炼 应警惕潜在风险

坚持用负重呼啦圈锻炼一段时间后,于先生陆续出现腰腹酸痛、皮肤淤青的情况,起初以为是正常运动后的酸胀反应,并未及时停止。随着锻炼持续进行,他腰部的淤青范围不断扩大,腹部持续性隐痛,坠胀感愈发明显,于先生立即前往医院就诊,经检查,确诊为腰部软组织损伤,同时存在腹腔受外力撞击引发的腹部不适,

需要长期休养恢复。

记者调查发现,当前各大电商平台、短视频平台上,相较于普通呼啦圈,各类负重呼啦圈产品销量居高不下,重量从数斤到十余斤不等,部分产品还带有硬质凸起按摩颗粒。商家宣传话术多聚焦于快速燃脂、紧致腰腹、疏通身体脉络等效果,但极少提示潜在风险。

“上班没时间锻炼,最近腰

粗了不少,就想着回家一边追剧一边转呼啦圈健身。”身材微胖的王女士说,自己购买了一款2.5公斤重的呼啦圈,单次锻炼时长达一个小时。在她看来,负重2.5公斤不算最大强度,长期高频次锻炼后,王女士出现腰椎及肌肉僵硬酸痛、下腹部持续隐痛等症状,后被诊断为腰肌劳损,还需到妇科就医诊治。

结合全网运动损伤大数据及各地医院临床接诊情况来看,近年来,呼啦圈相关运动损伤病例逐年上升,高发人群集中在无专业健身基础的中青年上班族、爱美女性和中老年群体,损伤原因几乎全部为使用超重器械、饭后立即锻炼、单次时长超标、动作不规范四类。

居家健身其实有不少更安全的选择,不必非盯着负重呼啦圈。相关医学专家建议,市民居家锻炼可以根据自身需求,选择对腰腹无撞击、冲击的运动方式。如果目标是锻炼腰腹核心、紧致线条,优先推荐平板支撑、臀桥、卷腹等自重训练,这类动作依靠自身发力控制,强度可调,不会对腹腔脏器造成外力撞击,适合大多数普通市民。想要燃脂塑形,可以选择原地踏步、开合跳、高抬腿、低冲击有氧操、瑜伽或太极,节奏平缓可控,对关节和腹腔都比较友好。若想借助器械,弹力带、哑铃、跳绳(配合地面缓冲垫)都是相对安全的选择,重量和幅度由自己掌控,不会出现负重呼啦圈那样的高速惯性撞击。

>>>大重量呼啦圈暴力撞击会损伤身体

相关医学专家指出,传统轻质呼啦圈力度柔和,适度锻炼可以激活腰腹核心肌群,对日常塑形、活动筋骨有一定辅助作用。但大重量负重呼啦圈惯性极大,转动过程中会持续、猛烈撞击腰腹部位,属于反复性钝性外力压迫和击打,对身体的伤害远超普通运动。

专家解释,从人体结构来

看,腰腹位置的皮肤、肌肉保护层较薄,内部分布肾脏、脾脏、肠道等重要腹腔脏器,同时,腰椎、腰肌是人体极易劳损的薄弱部位。长期承受重型呼啦圈的高频撞击,最直接的伤害就是腰部皮下淤血、软组织挫伤、腰肌劳损。日积月累锻炼,会持续压迫腰椎,加重椎间盘压力,极易诱发腰椎退变、腰椎间

盘突出等问题。

除此之外,女性生理期需要避免,黄体期也是高危阶段。女性进入黄体期,卵巢形成黄体,质地脆弱,受到腹部外力撞击、挤压时,极易发生黄体破裂,引发腹腔内出血,严重时危及生命。因此黄体期应完全避免重型呼啦圈这类对腰腹产生持续撞击的运动。孕期女性

同样严禁此项运动,避免加重身体负担、诱发伤病。

专家还特别强调了饭后锻炼的巨大风险。饭后人体肠胃、脾脏处于充血状态,脏器包膜脆弱敏感。此时转动重型呼啦圈,外力冲击会直接传导至腹腔内部,轻则引发长期腹痛、腹胀、肠胃不适,严重时会造成脏器挫伤。

>>>科学适度健身 因时因人而宜

为引导市民安全居家健身,相关医疗及健身专家结合临床案例和运动标准,给出针对性科学锻炼建议。

首先,严控器械重量,拒绝越重越好。普通市民日常健身,适合选择0.5至1公斤的轻

质呼啦圈。缺乏运动、体质偏弱、腰腹纤细的人群,腹壁肌肉薄弱,腹腔脏器缺少足够肌肉保护,承受撞击时受伤风险更高,建议选用1斤以内的轻量器械。

其次,规范锻炼时间与时

段。单次锻炼时长建议控制在15分钟以内,禁止长时间连续锻炼。严禁饭后一小时内、空腹、身体疲惫时进行呼啦圈运动。

同时,区分禁忌人群,量力而行。患有腰椎疾病、骨质疏

松、腹腔脏器薄弱的人群,不适合进行呼啦圈锻炼。

此外,运动前需简单热身,活动腰腹关节、放松肌肉,运动结束后及时拉伸舒缓腰背,减少肌肉劳损和瘀青出现。