

髋部锻炼

髋部外展肌群强化训练

关于髋外展肌的常见问题

什么是髋外展肌？

髋外展肌是一组位于髋部后外侧的肌肉，使腿能够离开身体（外展运动）。它们在行走、跑步或单腿站立等活动中，对骨盆稳定起着关键作用。

主要的外展肌有哪些？

主要包括臀中肌、臀小肌和阔筋膜张肌。它们协调工作以控制髋部位置和平衡身体。

为什么加强外展肌很重要？

因为这些肌肉可以确保骨盆稳定，防止补偿性动作，并保护膝关节和腰椎等关节。它们对高效且无痛的运动至关重要。

外展肌薄弱会带来什么后果？

这些肌肉薄弱可能导致骨盆不稳定、步态失衡、下背部或膝关节过载，并增加跌倒风险，尤其是老年人。

外展肌薄弱会导致哪些损伤？

常见的包括髂胫束综合征、髌股关节疼痛、转子囊炎和腰椎问题。也可能影响运动技术，增加肌肉损伤风险。

加强外展肌能预防损伤吗？

可以，因为它们稳定骨盆，改善下肢对齐，从而减少其他关节和软组织的压力。

外展肌训练能提高运动表现吗？

绝对可以。强壮的外展肌可在方向变化、加速、减速和动态平衡中提供更好的控制，这对几乎所有运动都至关重要。

这些肌肉对平衡和姿势有影响吗？

有。它们对于保持骨盆对齐尤其重要，尤其是在单脚支撑活动中。其良好功能可改善姿势控制并降低跌倒或绊倒风险。

我可以在家中无需器械进行训练吗？

可以，许多练习可以用体重或弹力带完成。无需昂贵器材，只需正确技术和持续练习即可。

每周应该训练多少次？

理想情况下，每周进行2-3次外展肌训练，每次训练间隔休息日，以保证肌肉充分恢复。

训练外展肌能缓解腰痛吗？

可以。通过稳定骨盆并改善身体力学，可减轻腰椎负荷，从而缓解不适并预防复发。

健身房的外展训练器有用吗？

有用，但需正确使用，且不能作为唯一训练方式。它能孤立锻炼外展肌，但应结合其他功能性动作。

外展肌在康复中重要吗？

当然。外展肌通常涉及许多临床问题，因此在膝关节、髋关节和背部康复计划中，它们的强化是关键部分。

训练外展肌有风险吗？

与任何肌群一样，过度训练、技术不当或缺乏控制可能导致过载或损伤。建议循序渐进，如有不适，应咨询专业人士。



侧卧髋外展训练



侧卧，抬起要训练的腿。保持腿伸直抬起约30-40厘米。维持5秒。如果未控制腿的内旋，阔筋膜张肌可能占主导。

执行：

- 10次重复。
- 每天3组。

目标：

- 强化髋外展肌，尤其是阔筋膜张肌（如未控制内旋）。
- 改善骨盆和髋部稳定性。

桥式抬腿训练



仰卧，膝盖弯曲，双脚着地。收紧臀肌抬高骨盆，使肩膀到膝盖呈直线。桥式位置后抬一条腿，膝盖保持90度角，骨盆不下沉。维持数秒后缓慢放下，不接触地面。换另一条腿重复。

执行：

- 10次重复。
- 每天2-3组。

目标：

- 强化臀中肌及其他髋部稳定肌。
- 强化支撑腿臀大肌。
- 激活腿部股二头肌及后链肌群。
- 改善腰-骨盆稳定性及核心控制。
- 预防因髋关节或骨盆弱化引起的损伤。

桥式抬腿并拉膝训练



进阶版本。仰卧，膝盖弯曲，双脚着地。收紧臀肌抬高骨盆至肩膝直线。桥式位置时，将一条膝盖拉向胸前，用手控制，另一条腿支撑。骨盆保持稳定。放下腿后重复另一条腿。

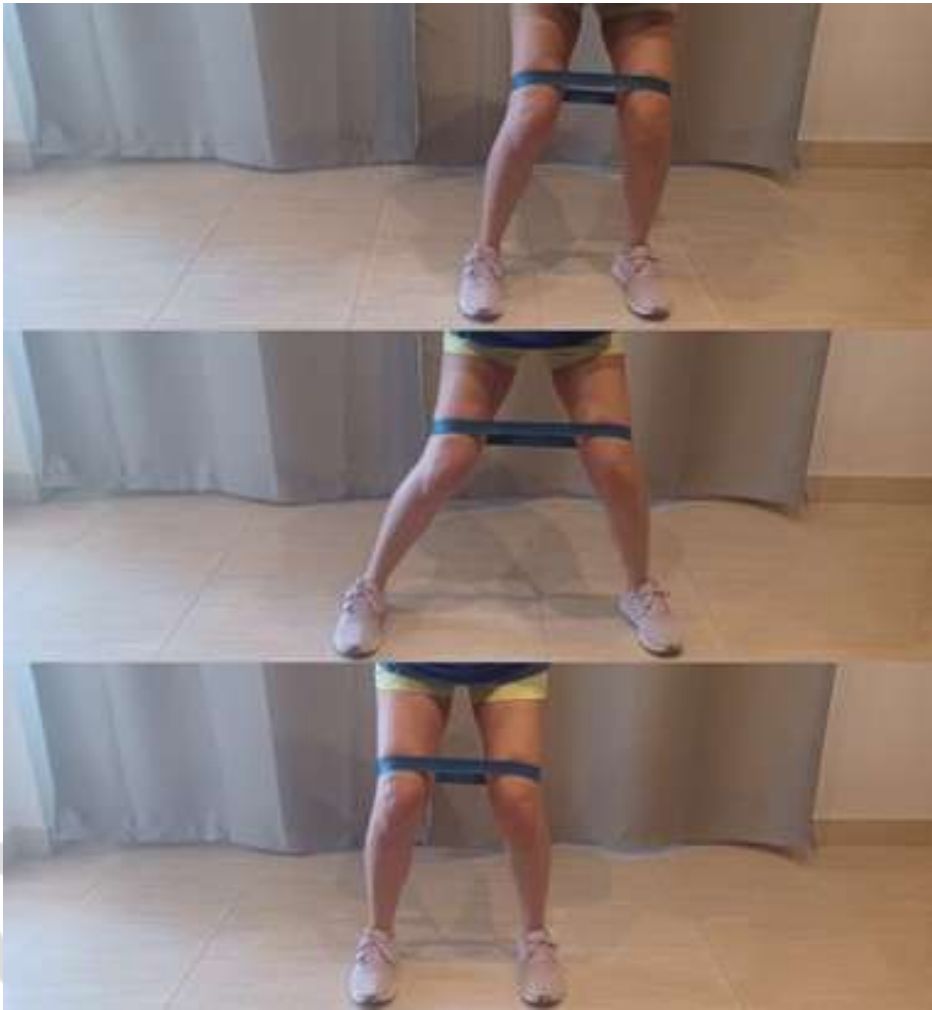
执行：

- 10次重复。
- 每天2-3组。

目标：

- 强化支撑腿臀大肌及股二头肌。
- 激活臀中肌及骨盆稳定肌。
- 改善腰-骨盆稳定性及核心控制。
- 预防因髋关节或骨盆弱化引起的损伤。

大腿弹力带侧步训练



半蹲姿势，大腿上方绑弹力带，膝盖上方。保持弹力带张力，做连续侧步。

执行：

- 每侧10-15步。
- 每天3-4组。

目标：

- 激活并强化臀中肌、臀小肌及阔筋膜张肌。
- 改善髌膝稳定性。
- 预防髌骨或骨盆弱化造成的损伤。

大腿弹力带侧触训练



半蹲，弹力带绑在膝盖上方，一条腿固定，另一条腿向侧方伸展，用脚尖触地后回到中间，交替进行。

执行：

- 每侧15次。
- 每天3组。

目标：

- 激活并强化臀中肌、臀小肌及阔筋膜张肌。
- 改善髌膝稳定性。
- 预防髌骨或骨盆弱化造成的损伤。

大腿弹力带前后触训练



半蹲，弹力带绑膝盖上方，一条腿固定，另一条腿向前（前触）再向后（后触）伸展，用脚尖轻触地面。保持控制，保持上身稳定及弹力带张力。

执行：

- 每侧10次（每次包含一次前触和一次后触）。
- 每天3组。

目标：

- 激活并强化臀中肌、臀小肌及阔筋膜张肌。
- 改善髌膝稳定性。
- 预防髌骨或骨盆弱化造成的损伤。

踝部弹力带侧触训练



站立，弹力带绑踝部。一条腿固定，另一条腿向侧伸展，用脚尖触地后回到中间，保持控制及弹力带张力。

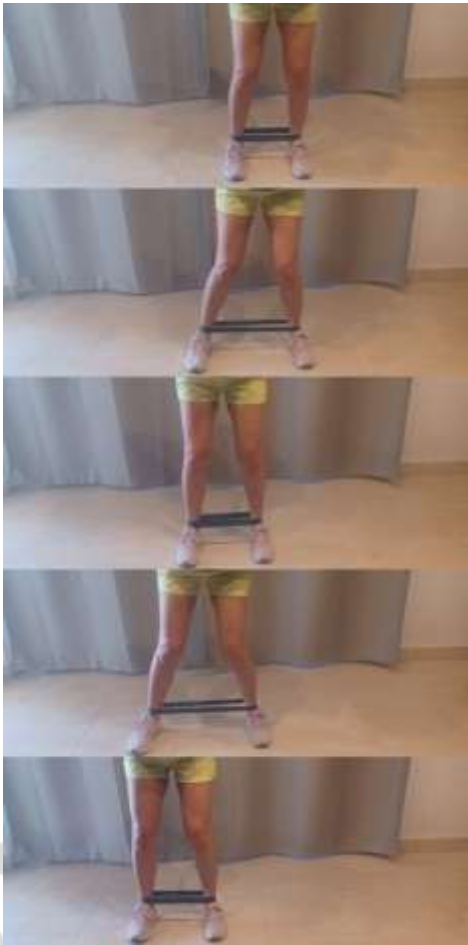
执行：

- 每侧15次。
- 每天3组。

目标：

- 激活并强化臀中肌、臀小肌及阔筋膜张肌。
- 改善髌膝稳定性。
- 预防髌骨或骨盆弱化造成的损伤。

踝部弹力带侧步训练



半蹲，弹力带绑踝部。保持弹力带张力，做控制的连续侧步，换方向重复。

执行：

- 每侧10步。
- 每天3组。

目标：

- 激活并强化臀中肌、臀小肌及阔筋膜张肌。
- 改善髌膝稳定性。
- 预防髌骨或骨盆弱化造成的损伤。

预约 JORDI JIMÉNEZ 医生。他将在帕尔马中心为您服务，帮助您恢复生活质量。