

## 髋部锻炼

# 臀中肌强化训练，无需过度激活阔筋膜张肌

### 臀中肌与髋部外展肌群

臀中肌与髋部外展肌群在骨盆稳定性和功能性活动（如行走、跑步或跳跃）中起关键作用。其弱化可能导致生物力学异常，不仅影响髋关节和膝关节，也会影响腰椎，增加功能障碍、疼痛和损伤的风险。

臀中肌无力的常见后果之一是**髂胫束张肌**过度负荷。虽然TFL也参与外展，但其稳定能力和生物力学作用不如臀中肌。当臀中肌无力时，TFL容易代偿，产生过度张力，可能引发**髋外侧疼痛、髂胫束综合征及姿势失衡**。

因此，必须区分并选择能够激活臀中肌而不增加TFL负荷的强化训练，从而促进高效、平衡的肌肉激活模式。

针对这些肌肉的强化训练具有多重益处：

#### 1. 提高骨盆及腰椎稳定性，纠正如骨盆前倾等姿势异常：

臀中肌在骨盆的前后及旋转控制中起关键作用。其无力通常与**骨盆前倾**相关，即骨盆过度前倾，伴随**腰椎前凸过度**及腰骨盆区肌肉失衡。这种姿势异常降低了臀中肌的稳定功能，并促使腰部及TFL代偿。

适当强化臀中肌可改善静态与动态姿势控制，减少骨盆前倾，优化腰椎对齐，有助于预防疼痛并改善日常及运动功能。

#### 2. 减少膝关节动态外翻：

外展肌无力会导致跑步、跳跃或深蹲时膝关节内侧塌陷，增加对如**前交叉韧带 (ACL)** 和**髌股关节软骨**等结构的压力。强化外展肌可改善神经肌肉控制，促进下肢对齐。

#### 3. 优化功能表现与运动效率：

有效控制骨盆及髋部可实现更流畅、安全的运动机制，提高效率、平衡性、稳定性，并降低能量消耗，对运动与日常活动均有重要作用。

#### 4. 降低过度使用损伤风险：

腰骨盆链功能障碍可能导致力量传导异常，增加膝关节与脊柱压力。强化外展肌有助于更好地吸收与分散力量，降低膝关节、髋关节及腰椎的慢性损伤风险。

#### 5. 促进关节正确对齐：

强壮的外展肌有助于保持**股骨在髌臼中居中**，稳定腰骨盆复合体，防止损伤性运动模式，保护关节完整性。

臀中肌强化训练 · 无需过度激活阔筋膜张肌

蛤壳式训练 ( CLAMSHELLS )



侧卧，双腿弯曲90度并拢。保持双脚贴合，抬起上膝如同打开蛤壳，再慢慢放下。重复多次并换侧。如果髋部保持轻微外旋，TFL参与最小。

执行：

- 10次重复
- 3组

目标：

- 激活并强化臀中肌及臀小肌，TFL参与少
- 改善髋部稳定性
- 预防膝关节及髋关节损伤
- 纠正肌肉失衡
- 改善步行或跑步姿势及对齐

## 带腿部伸展的CLAMSHELLS



进阶版蛤壳式训练。侧卧，双腿弯曲90度并拢，头部舒适支撑，腹部收紧。先打开上膝，再将上腿伸直至与髌对齐，然后弯回膝盖，放下回到起始位置。多次重复后换侧。

执行：

- 10次重复
- 3组

目标：

- 有效孤立并强化臀中肌和臀大肌
- 避免TFL参与，可改善控制
- 增强髌部稳定性
- 预防膝关节、髌关节及腰部损伤
- 改善步行、跑步或跳跃时的力学

## 桥式训练



仰卧，双臂平放于身体两侧，膝盖弯曲，双脚支撑地面。髋部向上抬至大腿与躯干对齐，保持5秒。若保持良好对齐和臀肌收缩，TFL不会被激活。

执行：

- 10次重复
- 3组

目标：

- 强化臀肌，主要是臀大肌，同时协同臀中肌
- 激活股二头肌群

## 带腿部伸展的桥式训练



仰卧，双臂平放于身体两侧，膝盖弯曲，双脚支撑地面。吸气抬髋，将大腿与身体对齐，同时伸直一条腿。保持5秒，再换另一条腿。进阶版本可激活臀中肌作为稳定器，同时控制骨盆避免TFL参与。

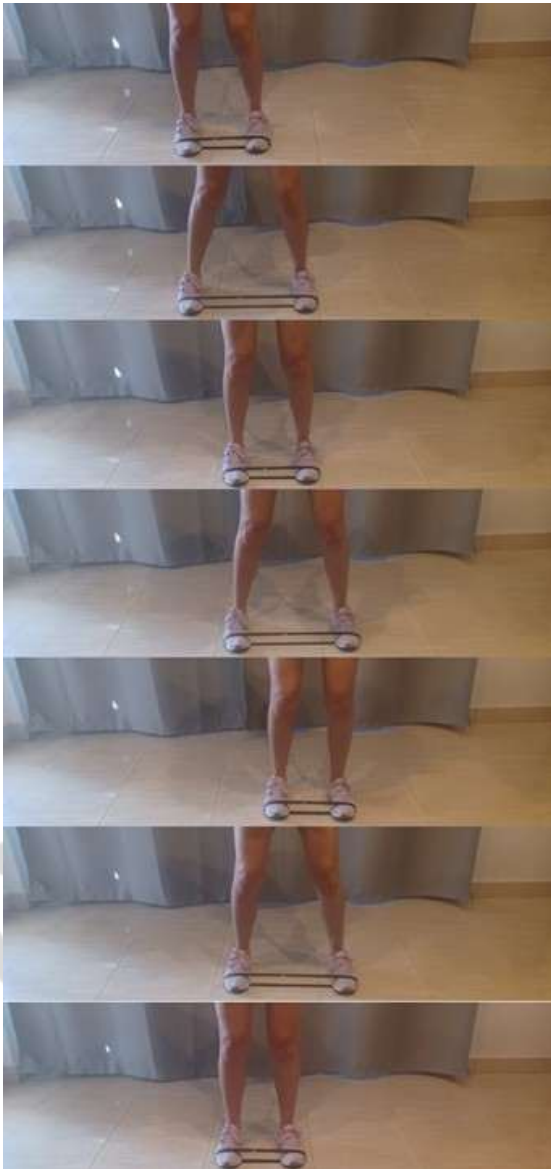
执行：

- 10次重复
- 每日1组

目标：

- 强化核心、臀大肌、臀中肌及股二头肌
- 改善脊柱姿势
- 增强骨盆稳定性

## 前足带侧行训练



使用弹力带套在前脚部（前足），进行侧步。膝关节和髌关节微屈，躯干保持直立，腹部收紧，带保持张力。此动作能更好激活臀中肌，同时减少TFL参与。

执行：

- 每组20至30秒或每侧8至12步
- 每日2至3组

目标：

- 激活并强化臀肌，尤其是臀中肌
- 预防膝关节及腰部损伤
- 改善髌部及骨盆稳定性

## 侧步下台训练 ( STEP-DOWN )



从低台或阶梯侧向下放一只脚，控制动作，脚跟不触地。单腿训练，保持髌膝踝对齐及平衡，主要锻炼臀中肌。若控制好对齐，TFL激活少。

执行：

- 10次重复
- 每日2至3组

目标：

- 强化股四头肌、臀中肌及臀大肌
- 预防膝关节及髌关节损伤
- 改善平衡和本体感受
- 增强单侧控制及稳定性

## 侧步下台+侧伸训练



传统侧步下台的变体。一腿站在高台，另一腿慢慢下放并侧伸，脚尖触地，保持平衡且髌膝不偏。可强化臀中肌及髌部稳定肌群，若正确执行TFL参与少。

执行：

- 10次重复
- 每日2至3组

目标：

- 强化臀中肌、股四头肌及髌部稳定肌群
- 改善平衡与神经肌肉控制
- 提升髌膝踝稳定性

预约 JORDI JIMÉNEZ 医生，他将在马略卡帕尔马的中心为您提供服务，帮助您恢复生活质量。