舉重物易扭傷腰骨
姿勢正確可免意外

對腰骨痛來說，一安士的預防比一磅的治療更加重要，扭傷腰骨的事故很多時候是在我們從地上取東西，尤其是舉起重物時發生的。爲了防止腰背扭傷，姿勢一定要注意。

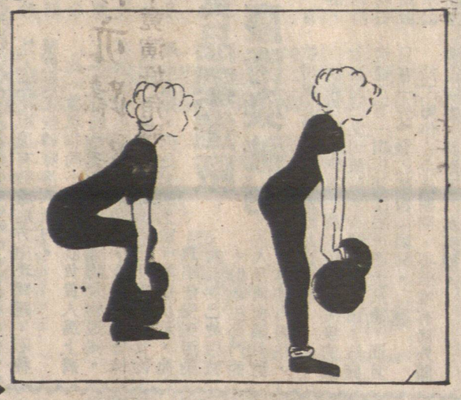
如果你是一個平日缺少運動的人，除非有充份的熱身運動，否則背部及腿部的肌肉不能夠驟然伸展及延長至容許完全及無痛地屈曲的程度，因此當你向前彎腰時，便因爲背部肌肉及韌帶未能充分伸展而引起痛楚。亟須注意。

事實上，彎腰取東西或從地上舉起重物本身已是不正確的姿勢，大多數人從地上舉起東西時，都是兩腿筆直地站着而只是腰彎下去，這種姿勢很易扭傷腰骨。我們應養成彎曲膝蓋，而背部保持輕微圓拱地取起地上東西的習慣，必要的話，還可以整個人蹲下去，這是最安全的姿勢。

當你要舉起一件重物時，應該先蹲下，然後握緊重物抵住自己的身體，背脊保持輕微圓拱，然後才慢慢伸直膝蓋站起來。如果腰骨本來有問題者，更不要將重物高舉過肩。

記着你應用雙腿，而非腰背舉起重物。

圖爲在舉起重物，例如用槓鈴練習舉重時，彎腰而雙腿保持挺直會導致腰骨痛（左），正確的姿勢應腰骨輕微圓拱而彎曲膝蓋蹲下（右）。（圓）



佳更現表後產員動運女
親母了做是多手選流一
子孩生員動運女叫會練教來將定不說

●荷蘭女飛人高恩在生過兩個孩子後奪得四面奧運金牌。

女選手英格烈．基斯汀遜。她是國際馬拉松冠軍。當她在八三年贏了美國德州波士頓舉行的馬拉松時，她已有孕三月。在她的第一個兒子出世了之後五個月，在八四年五月，她又贏了與一般人所猜的相反，一們女運動員生了孩子，在體能方面，並不等於是說她的運動生涯要結束，而且剛好相反，她會成績更好。蘇聯的一位一級運動員兼顧問華拉地馬．庫斯涅索夫說，不久，教練們會叫女運動員生孩子，作爲操練計劃的一個環節。

他說：「生育似乎能夠把隱藏的潛能引出來。做了母親的女子多數比無兒女的女子在運動方面成績更好！」

他這個理論有很多證據支持。譬如在近年在徑賽的方面，最快的女人就有四份之三是蘇聯人。他說：「目前，我們的國家隊中就有許多女選手是有一個孩子的。似乎在心理上，女子在產後會更願意努力操練。」

一定會同意這講法的就是廿八歲的挪威運動員生涯