

吴艳妮的“北欧挺”究竟有多难？

专家：容易造成损伤，切忌盲目跟风



日前，国际田联最新排名公布，中国跨栏名将吴艳妮在女子100米栏项目中跃居世界第23位，刷新个人职业生涯新高。

在两周前举行的钻石联赛中，吴艳妮跑出13秒00和12秒96的好成绩，进一步提升了她的世界排名。这是吴艳妮个人生涯排名的新高，也是中国选手在该项目的排名新高。不仅如此，吴艳妮在排名上追上日本选手田中佑美，与她共享亚洲一姐的宝座。林雨薇、夏思凝仍排在国内选手中的第二名和第三名，但她们的世界排名远远落后于吴艳妮，在百名开外。

骄人的成绩、精致的妆容、独特的出场动作、张扬的赛后表达——凭借这些，吴艳妮让沉寂多年的短跨项目再次获得关注。而在日前，吴艳妮展示核心力量的动作，引发全网模仿热潮，网友纷纷进行“核心力量挑战”。

吴艳妮在训练中完成了这样一个动作：她双手背在身后，双脚被助教压住，缓慢将身体由跪姿向前伸展，直至与地面平行，随后缓慢拉回。旁边教练称，吴艳妮做的这个动作在国内属于“天花板”级别。

吴艳妮为何能做出这种高难度动作？此动作中是否暗藏风险？成都体育学院附属体育医院运动医学康复科主任路怀民接受了记者的采访。

在视频中，吴艳妮屈膝跪地，双手背在身后，躯干从直立姿势前倾至与地面平行，貌似武侠片里的轻功一般平移出去。“这个动作叫北欧挺，是一种高度针对腘绳肌（大腿后侧肌群）的离心力量训练，特别适合需要爆发力、加速、急停或频繁变向的运动项目，经常出现在短跑、足球、橄榄球等项目的训练中。”路怀民解释道，“吴艳妮所做的动作其实是北欧挺的变式，相较于标准的躯干与大腿呈一条直线的北欧挺，她的屈膝缩短了力臂，更强调身体的柔韧性和整个后侧链的协同发力。”

北欧挺难在何处？“这个动作的难点首先在于跪姿前伸动作需要腰背部、臀部和腘绳肌所在的身体后侧链条协同发力，每个环节都必须具备足够强度。其次在动作下行阶段，肌肉需要同时完成离心收缩和姿态维持，这对肌腱力量要求极高。”路怀民说。

在社交平台上，#吴艳妮同款核心挑战#引得不少网友“打卡”，也有部分专业人士以各种姿态挑战成功，网友笑称：“1%的还原也算还原。”

若有人能完成挑战动作，是否代表其核心力量真正达标？对此，路怀民表示：“普通人往往在动作初期的身体前倾阶段，腘绳肌无法持续抵抗重力，无法维持肌肉拉长状态下的收缩，最终导致‘垮塌式下落’，极易造成运动损伤。这并非健康标准，而是运动员突破运动极限的训练手段。所以普通人群为健康锻炼完全没有必要冒此风险。”

那为何运动员能完成这类动作？对此，路怀民表示：“在田径项目中，短跑运动员的快肌纤维占比超过70%，肌腱抗拉强度是常人的3-5倍，神经肌肉控制达到毫秒级响应。比如刘翔、苏炳添等顶尖选手的体格特征完全不同于长跑运动员，他们的身体构造专为爆发性运动优化。”

路怀民也表示接诊过大量因模仿这类动作导致肌腱损伤的患者。“这些损伤往往伴随终身运动能力下降。若在模仿动作过程中出现锐痛、次日晨僵超过20分钟或72小时后持续刺痛，须停止运动并尽快就医。”

“健身有法但无定法，切忌盲目跟风。就像1米6的个子硬要练扣篮，或1米9的人练体操，都是不合适的选择。大众健身应该寻找适合自己体质特征的运动方式，这才是保持健康的核心要义。”最后，路怀民提醒道，“我们可以先完成较容易的动作，遵循‘循序渐进’原则，享受运动带给我们的快乐。”

据封面新闻



哈基米在比赛中

“大巴黎”晋级欧冠决赛

新华社伦敦5月7日电 巴黎圣日耳曼队7日在主场以2:1击败阿森纳队，从而以两回合3:1的总比分淘汰英超劲旅，将与国际米兰争夺本赛季欧冠联赛的冠军。

上周双方在伦敦进行的半决赛首回合较量中，“大巴黎”凭借登贝莱打进的全

场唯一进球占得先机。如今两队在巴黎再战，咄咄逼人的“兵工厂”开场后不久就逼得主队门将多纳鲁马两度上演神级扑救。扛住压力的巴黎圣日耳曼随后展示了他们进攻的高效。趁阿森纳禁区内解围不远，鲁伊斯得球后晃开防守队员抽射命中，帮助主队在第27分钟取得领先。

易边再战，双方攻势不相上下。萨卡精彩的弧线球射门被多纳鲁马飞身扑出。随后，“大巴黎”球员哈基米的射门造成对方禁区内手球，但维蒂尼亚主罚的点球被判断准确的阿森纳门将拉亚扑出。第72分钟，哈基米禁区中路低射破门。4分钟后，萨卡为阿森纳扳回一球。

最终，“大巴黎”历史上第二次打进欧冠决赛，将和淘汰了巴塞罗那的国米于5月31日在德国慕尼黑上演巅峰对决。

“大巴黎”主帅恩里克赛后表示，从激情和激烈程度衡量，这场比赛不会让人失望。“阿森纳是奔着胜利而来，他们在上半场占优，让我们一度陷入困境。”

阿森纳主帅阿特塔则表示，球队的表现让他感到骄傲。“我们踢得十分精彩，但有时你只能为对手喝彩。”

中国篮协：将严抓危险动作

2024-2025赛季中国男子篮球职业联赛(CBA)总决赛已于7日打响，中国篮球协会裁判员委员会对此前半决赛的执裁情况进行了总结。裁委会表示，致曾凡博受伤的那次犯规符合违体犯规C2条款，将在后续比赛中严抓危险动作。

本次半决赛共启用了10名裁判员，其中4名外籍裁判员各执裁3场比赛。对于半决赛中出现的争议判罚，裁委会在总结中指出，整体来看，外籍裁判是在按照国际篮联的标准执裁，但在接触标准上有部分差异。以大家关注的北京对阵山西的第二场比赛为例，北京队对部分判罚提出异议。联赛监评组第一时间组织多位专家对每个有异议的情况进行逐一认定，并及时向北京队进行了回复。经认定，其中的确存在部分错漏判，这主要源于外籍裁判对违反体育运动精神犯规的解读与我们有所不同。

裁委会表示，争议最大的是导致曾凡博受伤的那次犯规判罚，经过录像回看，该犯规符合违体犯规C2条款(C2条款指一名队员在尽力抢球或在与对方队员尽

力争抢中，造成与对方队员过分的严重接触)，但裁判员判罚了普通犯规。裁委会在赛后与当值裁判员进行了沟通并得到了积极回应，将在后续比赛中，从保护运动员的角度出发，严抓危险动作，确保比赛顺利进行。

在前两轮比赛后，裁委会组织了两组裁判团队的共同会议，裁判讲师也与外籍裁判进行了沟通，两组团队均积极交换了意见。最终，在广厦对阵辽宁、山西对阵北京的两个系列赛第三场比赛中，宣判正确率分别达到97.96%和91.67%。

裁委会表示，在CBA总决赛阶段，中国篮协将派专人全程陪同外籍裁判员做好相应的管理和沟通工作；裁委会也将与外籍裁判进行充分的交流，帮助他们尽快了解双方队伍情况，以便他们更有质量地完成执裁工作；同时，裁委会会在比赛结束后进行复盘，不断总结经验教训，加强裁判员磨合，持续创造一个公平、公正、公开的比赛环境，并接受社会各界的监督。

据新华社

福建队获CBA选秀状元签

新华社北京5月7日电 2025年中国男子篮球职业联赛(CBA)选秀乐透抽签仪式7日在北京进行，福建浔兴俱乐部获得状元签。

在2024-2025赛季CBA常规赛中，福建浔兴、四川锦城和江苏肯帝亚俱乐部分别排在倒数第三、倒数第二和倒数第一位。在当日的抽签仪式上，福建抽到第一

顺位，四川抽到第二顺位，江苏抽到第三顺位。

抽到第四至第八顺位的俱乐部分别是宁波富邦、天津荣钢、广州龙狮、吉林九台农商行和深圳新世纪。

在2024年CBA选秀中，山东高速、宁波富邦和江苏肯帝亚俱乐部在前三顺位分别选中了谢智杰、王凡懿和吴超。

回龙山功德园公墓

福缘殡仪一条龙服务

电话: 0535-6757528/6757538

寿衣 骨灰盒 遗体接运

莱山区解甲庄街道沟头村东563、605、560路公交直达

24小时 400-0785-789

中国殡葬葬钻品牌 烟台地区唯一紫钻墓园 山东省民政厅批准合法永久公墓

专业铸就品质 政府监管 惠民利民

凭此广告来园参观或致电咨询，即可领取定制专属好礼一份。

分类信息

刊登热线 6630888

地址: 北大街54号烟台日报社一楼大厅
按行收费 1行9个字 60元/次
3.6x1cm 180元/次

生活广场

刊登热线: 6630888

家政服务

恒誉家政 13953528652
擦玻璃、家电维修清洗、水电暖维修
疏通下水道、小时工、护工、保姆、月嫂、保洁