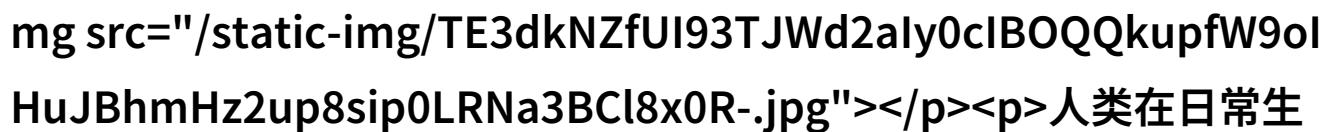


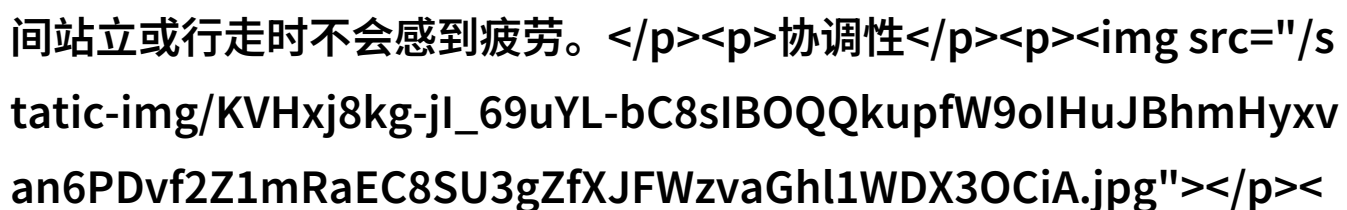
一边走路一边顶揭秘人类双腿与背部协同

一边走路一边顶：揭秘人类双腿与背部协同运动的奥秘

人类在日常生活中经常需要使用双手进行其他活动，同时又要保持平衡，或者在工作中需要用双手操作工具，这时候脚下就不能闲着。这种情况下，人们往往会不自觉地将身体重心向前倾移，用腹肌和背部肌肉来辅助支撑体重。

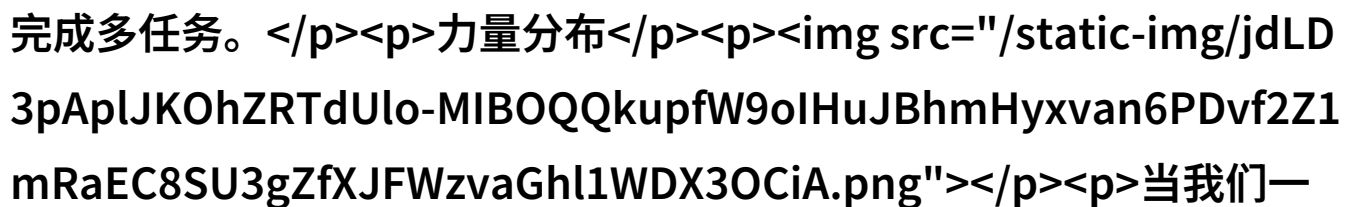
这样的行为其实是非常有智慧的，它可以有效地分散负担，使得长时间站立或行走时不会感到疲劳。

协调性



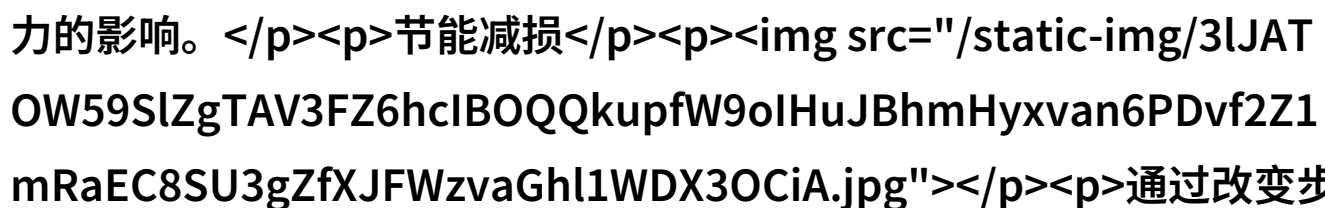
人类的大脑能够迅速计算出最佳的姿态来维持平衡，这是一种高度复杂的动作。我们的神经系统能够准确无误地控制每个肌肉群，让它们共同作用于达到最优化状态。这使得我们能够在保持稳定性的同时，也能完成多任务。

力量分布



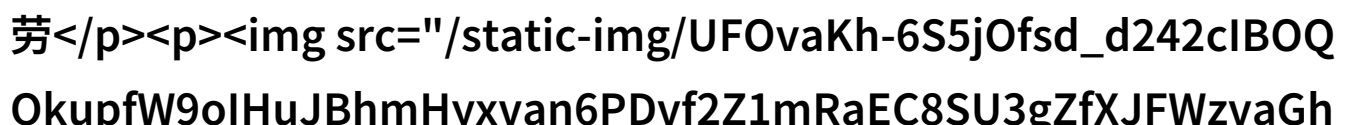
当我们一边走路一边顶的时候，我们的大腿、臀部和背部都参与到了这个过程中。大腿通过膝盖关节施加压力，小腿则通过踝关节提供支持，而臀大肌和脊柱则承受了主要的抗力。这样的力量分配帮助我们更好地抵御外界力的影响。

节能减损



通过改变步态，可以降低对某些特定组织（如髌关节）的冲击，从而减少由于重复性运动引起的问题。此外，当上半身与下半身形成良好的配合时，整体能量消耗也会得到优化，使人感觉更加轻松舒适。

防止过度疲劳



l1WDX30CiA.jpg"></p><p>在长时间站立或行走的情况下，如果不调整姿势，很容易导致肩颈酸痛或腰背疼痛。但是当我们利用腹肌和背部肌肉来辅助支撑时，就可以有效延缓这些问题出现，并避免因久坐久站而引起的心血管疾病风险增加。</p><p>提高灵活性与平衡能力</p><p>经常练习将身体重心转移到不同位置的人们通常拥有更好的柔韧性和平衡感。当你试图在保持稳定的同时移动你的上半身，你必须依赖于你的核心力量，这对于增强核心肌群至关重要，有利于改善整体身体状况。</p><p>促进健康发展</p><p>正确使用腹式呼吸并结合良好的姿势可以促进肺功能发挥最大效用，而且还能加强胸廓深度扩张，对于患有慢性呼吸系统疾病的人来说尤其重要。而且合理使用反压技巧对于预防腰椎间盘突出症等问题具有积极意义。</p><p>下载本文pdf文件</p>