

网友:再不疯狂我们就老了 提醒:一不小心就摔惨了

“翻跟头”秀恩爱,且秀且当心

专家:手短、腿粗、体力不够者,请不要轻易尝试,一旦伤到脊柱,可能导致高位截瘫

“翻跟头亲亲”动作要领

最近网络上最为火爆的玩法,无异于“翻跟头亲亲”。这种一人支撑、一人翻跟头的“锻炼法”,兼具技巧与浪漫,瞬间吸引了无数年轻人的模仿。不过因为力气不够、方法不当而导致受伤的例子也不在少数。专家提醒,这一动作对力量和灵活性要求都很高,一旦操作不慎,轻则导致拉伤,重则伤到脊髓,甚至可能导致高位截瘫,因此建议不要轻易尝试。

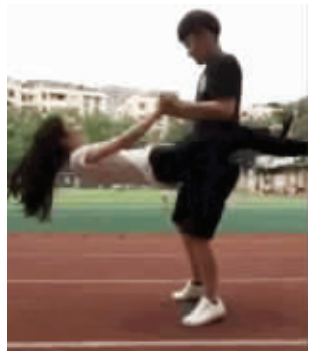
现代快报记者 王颖菲
本版图片均来自网络



女生双手从胯下伸出,男生用力提住,再用腿顶住女生背部



女生180°空翻,用腿夹住男生腰部



男生用力将女生提起



拥抱,接吻。

新技能 翻跟头秀恩爱火了

所谓“翻跟头亲亲”,据说来自微博上的一对情侣。两个看似还是在校学生的小情侣站在操场跑道上,女生对着男生,低头弯下腰站在他前方,将双手从自己胯下伸出,男生抓着女生双手用力,女生向上翻转180度,脸正好对上男生的脸,两人相对接吻。这对情侣将翻跟头的全过程拍下来,传到网上,这种新颖而搞笑的方式,立即击中了网友们的笑点。“再不疯狂我们就老了!”一时间,情侣、同学、同事纷纷开始尝试,掀起一股晒图模仿秀的热潮。有人轻轻松松,女生翻过身来,两腿夹在男生腰上,一伸脖

子,两人来了个甜蜜之吻;也有人纠结万分,翻到一半却怎么也翻不过来,吊在半空中尴尬无比。除了情侣,也有同性好友加入了模仿队伍。“只有亲到才是真爱!”在这个原则下,女生之间会“轻吻”一下,此外,还出现了男生“偷吻”男生、对方脸红跑走的爆笑事件。就连警察蜀黍也不甘示弱,在住处走廊上成功完成动作,只不过,他们将最后的亲吻动作改成了击掌。

随着“事态”继续发展,排队集体翻、好友循环翻、夹翻陆续亮相,还有可怜的单身汉,只能抱着玩具熊,来个“毛绒玩具翻”……

尝试 才抬一只脚就差点摔倒

不过,由于动作技巧要求高,“摔惨了”很快成为网上的“主流”。不少网友在模仿中,出现了大大小小的“事故”。比如翻跟头的人一脚踹在支撑者的头上,或者还没翻过去,就因为力气不够松开了手,翻跟头的那个人,甚至两人因为重心不稳,一起倒地。让人不免感慨,“看着都觉得疼。”

南京24岁的女生小严只有85斤,昨天她特意在家和男友尝试了一下。“为了防止意外,我们特意在地毯上试的,不过刚拉住手,慢慢抬起一只脚,我就平衡不

稳了,差点带着男友一起摔倒,没敢继续,难度太大。”

“这个动作看似有趣,但难度很大,一有不慎,可能造成严重后果。”南京体育学院运动健康科学系副教授李靖告诉现代快报记者,这主要属于技巧类的运动,艺术体操里的吊环或杂技中的叠罗汉,可能都会用到类似的动作,“以吊环为例,吊的人就是翻跟头的人,环和柱子就是负责支撑的人。”李靖指出,这一动作对负责支撑的人和翻跟头的人,都有很高要求。

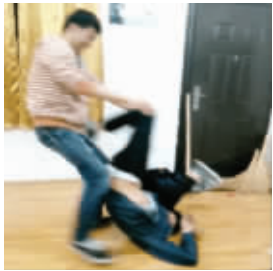
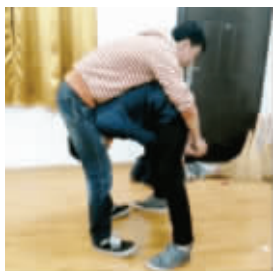
提醒 手短、腿粗、体力不够者勿尝试

对支撑的人来说,他们上下肢和腰部必须很有力量。而对翻跟头的人来说,他们的身体必须灵巧、柔韧性好,其中脊柱屈伸能力、腰背部柔韧性都非常好。因此,对于没有经过专业训练,或平时没有经常健身的人来说,这么做有很大隐患。

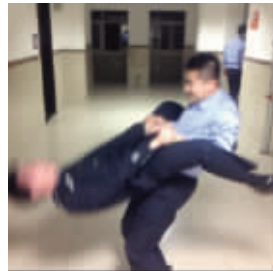
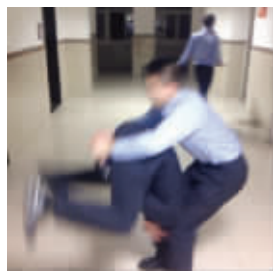
一旦力量不够,还没等翻跟头者翻过来,两人因为力气不够而一松手,翻跟头的那个人头部触地,颈部脊柱可能损伤,导致高位截瘫,“很多知名运动员,都是因为颈部脊柱受伤,导致了高位截瘫。”此外,由于柔韧性不够,

肩关节也可能受伤。而如果操作不慎,支撑者也很容易被对方踹踹,导致面部、眼睛受伤。有时两人甚至一起倒下,支撑者后倒时头颅着地,可能造成颅外伤。此外,由于支撑者完全负重,如果上肢肩关节的灵活性不够,就很容易扭到,造成肱二头肌、韧带拉伤或撕裂,此外也容易导致急性腰扭伤和膝关节损伤等等。因此专家认为,“手短、腿粗、体力不够者,请不要轻易尝试!”而李靖也建议,非专业人士尽量不要模仿,如果实在想试试,最好在垫子或床上尝试,以减少危险系数。

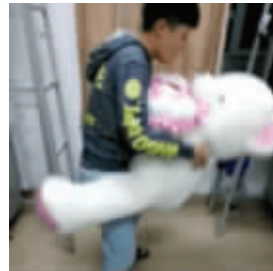
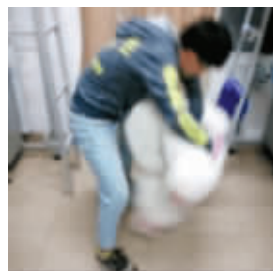
摔得好疼啊



警察蜀黍也来了



没女友,将就下吧



链接 曾经的“神动作”,一样伤不起

骑马舞:玩多了膝盖受不住

2012年7月,韩国歌手朴载相大叔(鸟叔)的《江南Style》和其舞蹈骑马舞在网络上迅速走红,并席卷亚、欧、美等地。

动作要领:半蹲,手腕相搭。左踏一步,右踏一步,左边再连续踏两次,反复交换,但手要交叉,上下摆动。

提醒:这个动作对膝关节要求很高,因为一直要半蹲着,膝盖承受的压力大,持续的屈度会引起关节软骨的磨损。



走你:当心闪着腰



2012年11月,中国首艘航母“辽宁舰”成功起降歼-15舰载机,这个下达起飞指令的动作也火了,被网友戏称为“走你”,掀起模仿热潮。

动作要领:下蹲侧屈腿,食指和中指指向飞机起飞方向,其余手指握拳。

提醒:不过,“走你”这个动作要求人迅速蹲下,一不小心就可能闪着腰。据了解,曾有多位网友因模仿“走你”而闪了腰。