

跑步不粗腿的三大秘诀

强化核心力量、正确跑姿、拉伸按摩,彻底告别小粗腿

□本报综合报道

“跑步是有效的有氧运动,能燃烧脂肪、增进心肺机能、促进代谢循环,因此许多跑者也利用跑步来控制体重、维持身材。想像每次跑步都能消耗多一些脂肪,身材会更加修长纤细,不少姑娘也把跑步作为减肥塑身的重要方式,但事情好像并没有那么简单,随着规律跑步,身体脂肪慢慢下降,蝴蝶袖飞走了,游泳圈泄气了,但不少姑娘的双腿却粗了。

跑步不要大粗腿,想必是许多爱美跑者的心声,也往往是初学或以健康为目的跑者心中的疑问,跑步会不会有大粗腿?

其实这完全取决于如何跑步,以及跑后是否有好好照料双腿,可别因为小腿变壮停止跑步,只要做点改变,就能告别小粗腿。”



核心肌力

看看那些精英选手们,为何能跑得如此快,训练如此多,却还有瘦长的双腿?因为他们的动力来自于看不见的核心肌力,运用核心来支持上半身,保持稳定,驱动双腿,减轻下肢负担,小腿用的力量少了,自然就不需要那么多肌肉来支持,循序渐进地练跑,多余的脂肪消失,剩下的就是瘦长的慢缩肌。

以下提供几个在家就可以进行的核心肌力训练,尝试每周进行2-3次,重点是要持之以恒,会发现不仅跑得更轻松,双腿的负担减轻,萝卜腿也慢慢消失了。

1.棒式(Plank)



主要训练部位:腹部(腹横肌)、臀部(臀大肌)、大腿前侧(股直肌)

动作要点:从头、肩、腹、臀、脚均需呈直线,收腹、夹臀。

一般跑者很容易忽略腹横肌,因此开始前,可以先平躺,尽量让下背贴地,想像呼吸时肚脐朝脊椎骨方向缩,感受腹横肌收缩,然后记住这个感觉,再来做棒式训练。

开始时,手肘弯曲,前臂着地,约与肩同宽,然后撑起身体,上臂与地面呈90度,下半身以双脚脚趾着地,身体呈一直线,臀部不要翘起或沉下去,维持30秒。过程中维持姿势正常呼吸,不要放掉腹肌。

2.侧棒式(Side Plank)

主要训练部位:侧腹部(腹内斜肌、腹外斜肌)

动作要点:与棒式相同,几乎所有核心运动,都讲求缩腹、夹臀。

侧躺以手肘撑起身体,手臂与地面垂直,缩紧臀部,头、肩、臀、脚呈一直线,维持30秒。

3.桥式(Bridge)

主要训练部位:臀部、下背、腿后

动作要点:在起身时,感受脊椎从骨盆一节节往上,下放时,从胸椎至骨盆,一节节放下。

屈膝、脚踩地平躺,两手放于体侧,从骨盆处慢慢将臀、背部提起离地,此时膝盖弯曲接近90度,胸、臀、膝呈一直线,维持30秒后放松下放。初学者可以用手辅助,没问题后换成抱胸练习,胸椎、腰、臀一节一节慢慢往上,让骨盆与身体维持在同一水平上。

良好跑姿

从跑步起步之后,双腿其实并不是主要的动力来源,需要运用摆臂、髂腰肌(两侧腰际到下腹的肌肉)、臀部、与腿后肌群来驱动双腿,进行提腿和摆腿的动作,大腿和小腿只是被动地摆动、支撑和弹起。

如何建立良好的跑姿?忘掉你的小腿与双脚,多运用上半身与核心肌力来带领自己跑步,想像膝盖以下空空如也,如此可以帮助你意念专注于更重要的摆臂、核心与腿后肌群,而不是越跑重心越低、小腿越紧绷,小腿力量用多了,当然越来越粗。

想像自己的脚落地时如羽毛般轻柔,随之往前脚掌滚动,再轻轻地由小腿轻弹、脚跟收起,就像汽车的轮胎一般,双脚交替画着优美的圆弧。

伸展按摩

关于核心肌力与跑姿的重点,是跑步过程中型塑双腿的关键,但跑后的伸展与按摩也马虎不得,跑步过程中不断收缩的肌肉,如果没有适当伸展与按摩,肌纤维会越来越缩短,肌肉将会越来越僵硬并失去弹性,小腿弹性和延展性一旦变差,身体只好培养并征集更多的肌肉来供应跑步所需,久而久之,腿会变粗。

以下介绍几个跑完步的腿部伸展动作,持续地做,会有不一样的发现。

小腿:阿基里斯腱、肺肠肌、比目鱼肌、与足底伸展

找一面墙,双脚呈前后弓箭步,脚尖



朝前,后脚跟要贴地,双手推墙支撑,此时会感到后小腿有伸展或紧绷的感觉,做这个动作时要注意后脚跟不可提起,否则伸展的效果会打折扣,如果腿部过于紧绷的人,双脚前后的跨距可以小一些。维持动作30秒,换边进行。

大腿前侧:股四头肌伸展

用手握住脚背,弯起膝盖、将脚跟往臀部靠近,大腿前侧会有伸展的感觉,如果觉得伸展的感受不明显,上半身可以挺直一些;若会左摇右晃,另一只手可以扶墙或稳固物来支撑身体。维持动作20秒,换边进行。这个动作除了跑后可以做,也很适合股四头肌重量训练后的伸展动作。

大腿后侧:腿后肌群

从蹲下开始,双手抱住后脚跟,腹部贴住大腿,将臀部慢慢往上提起,大腿后侧的肌群逐渐紧绷,有伸展的感觉。做到腿后稍紧的程度即可,不要勉强拉直双腿,腹部应尽量与大腿前侧紧贴,伸展效果较好。



健康百科

现在,健身已经成为一种潮流,为了强身健体,越来越多的男人走进了健身房。需要注意的是,在锻炼时还需掌握一些小知识。

大汗淋漓,小心脱水

男人比女人更需要水分,对男人来说,肌肉中所需的水分比脂肪中高3倍,而在男人的身体中,肌肉占40%左右,水能润滑关节,调节体温和溶解、运送进入人体的营养物质。一般男人每天需要两升左右的水,运动的男人会有成倍的耗水量。

训练中要及时补充铬

铬是一种维持生命所必需的矿物质,它可以降低人体内的胆固醇,增加耐力,还可以使肌肉增长、脂肪氧化。优质的葡萄和葡萄干有天然“铬库”的美誉。普通男人每天吃一串葡萄就可以提供足够的铬,参加健身运动的男人需要加倍。

身上常有淤血,需补充维生素K

在锻炼中,有的人稍微磕碰,身上就起青肿或淤血,并且久久不愈,这是身体缺乏维生素K的信号。花椰菜含维生素K十分丰富,每星期吃2~4次花椰菜能很好地缓解身上起青肿或淤血的情况,其次,芦笋和莴苣里也含有维生素K。常吃富含维生素K的食物,不仅可以强化血管壁的柔韧性,还可以缓解青肿和淤血的发生。

运动抽筋,注意补充钙、镁

运动后出现腿抽筋症状,并不表明运动量超负荷,而是营养不足造成的。钙、镁协同在人体的主要作用是参与神经肌肉的传导。成年男性每日钙需求量为1000到1800毫克,镁的每日膳食推荐量为350毫克,钙的来源充足,其中牛奶就是不错的选择。绿叶食物中所含的镁最容易吸收,在坚果、海鲜中也可找到丰富优质镁。

(通讯员 叶洁斯)

男性健身小贴士