

“胸”霸天下是一种怎样的体验？ 肌肉猛男深度剖析卧推细节

本报记者 金万君

对于健身的男性来说,拥有完美的胸型是展现健硕身姿的一大门面,而为了促进胸部肌肉成长最好的动作就是卧推。很多朋友初入健身房也是从卧推开始,那么做了这么久的卧推,你知道卧推当中有哪些需要注意的地方吗?你的卧推真的做到位了吗?记者因此联系了2016年全国健美锦标赛冠军赵章雷,近期还在参加国际健身展的他特意抽空,详细地为大家解析了锻炼胸部肌肉的“秘诀”。

握距宽窄不必太在意

初入健身房,你一定会听到一些经常健身的人谈论卧推时双手间的距离问题,一时之间你也不知道如何把握握距。其实对于健身新手来说,抓到自己感觉舒适的常规握距就

好,不必太拘泥于握距的宽窄,无论握距宽窄都可以刺激到胸大肌的发展。

但是握距的宽窄对胸型的塑造还是有一定的影响,赵章雷说:“宽握对胸大肌的两侧和边缘的肌肉刺

激较多,窄握刺激的部位主要为胸大肌内侧和手臂上的三头肌,在有一定力量基础之后,如果想练出喜欢的胸型,只需要根据自己弱势的地方来调整握距予以补强就可以。”

从小重量开始效果更佳

说起肩胛骨,这可能是很多健身爱好者都容易忽略的地方。很多时候为了上重量,或是平时生活中的发力习惯不同,卧推时都容易忽

略肩胛骨的活动。忽略了这一点,卧推所需要的力量就会错走到三角肌等其他部位,从而导致对胸大肌的刺激不够充分。

赵章雷建议大家,卧推时需从小重量开始练,感受肩胛骨的自然收缩,让胸部更加孤立的承受负重,熟练后上大的重量才会更有效果。

多角度卧推塑造完美胸型

卧推时卧板的角度问题也尤其需要注意。很多健身爱好者在做卧推的时候因为平板卧推更容易上重量,所以更加青睐水平角度的卧推,而忽略了胸上部以及下部的锻炼,这样就会导致胸部只有中间一个部

位隆起较多,整个胸型看起来就不怎么美观。

赵章雷解释,胸部主要肌群分为上中下三束肌肉,而卧推时的角度已经决定了刺激的部位,平板以中胸为主,上斜板以上胸为主,下斜

板以下胸为主,练习角度不同的斜板卧推会让你的胸型更加丰满。所以想要得到完美的胸型,不仅要上大重量,还要注意改变卧板的角度,借此来刺激不同部位的胸部肌肉,才能真正“胸”霸天下。

杠铃、哑铃相结合 胸部锻炼事半功倍

练胸的时候我们还会看到一种情况,那就是大家都更多的使用杠铃卧推,其实离开杠铃转而采用哑铃则能更深并且更大范围的刺激到胸部。

赵章雷透露:“哑铃的自由度更大,需要更多的肌肉控制力,所以你很难举起与杠铃相同重量的哑铃,但是杠铃最大的好处就是锻炼时,相

同的重量杠铃会更稳,两者相结合才是完美。”所以在大量杠铃动作做完之后用适当的哑铃来进行卧推,这会让你的胸部锻炼事半功倍。

拒绝健身生理危机 运动时需要注意的小问题

本报综合报道

当健身成为一种日常习惯时,它不仅会给你带来好身材,更会让你的精神面貌、气质以及毅力得到提升。但是在健身时大家常常忽略一些造成麻烦的生理小问题,今天小编就为大家解决这些问题。

问题一:汗水

相信大家在运动时都有过汗流浹背的情况,在带来不自在的同时,散发的汗味更是让旁人望而却步。

那么该如何应对呢?首先,排汗

是正常的生理现象,特别是在温度较高的春夏季节,运动时适量的排汗和补水,对身体是有好处的。

消除汗味的关键在于,不要让汗水长时间停留在体表,所以运动服饰

的选择就显得尤为重要。建议大家健身的时候尽量选择质量较好的紧身衣,起到迅速排汗的效果。不建议使用抑汗剂,大部分的抑汗剂只适合在平日小面积出汗的时候使用。另

外尽量不要穿棉质的衣物,虽然纯棉质地的衣物柔软舒适吸汗也快,但是排汗功能就比较差,大量的汗水堆积在棉质衣物里一两个小时就会变质发臭。

问题二:关节损伤

这里指的关节损伤并不是急性的扭伤,很多有健身习惯的人伤病并不是突然形成,而是日积月累造成的,例如手腕关节的劳损,膝关节劳损,以及肩关节劳损,都十分常见。因为运动虽然起到锻炼肌肉保护骨骼的作

用,但是肌肉覆盖面少的关节部位就成了运动伤害的众矢之的。

这种慢性的关节损伤该如何避免?关节需要平日长时间的护理,首先要做的就是避免一个关节在短时间内被反复使用,例如大重量的拉背之后要

给手腕关节休息的时间,可以转练腿部,以此来减少手腕关节的损耗;又例如长跑之后尽量不要再去练腿,给膝关节休息的时间。你需要仔细观察自己的健身计划,查看有没有薄弱关节被连续长时间使用,继而做相应的调整。

其次,关键部位的护具佩戴,例如长护腕缠绕的手套,力量型护腰,以及防止关节移位的护膝都能对相应关节起到保护作用。最后,在力量训练的间隔,可以多做拉伸运动,提升关节韧带的韧性。

问题三:休息时间

无论做什么样的运动都需要休息,但是休息的时间久了身体早已不在热身状态,休息的时间短体能又得不到恢复,进而影响健身效果。那么多久久的时间休息,怎样的休息比较适宜?

如果你是在做有氧运动,可以长

时间的进行,因为你的身体就好像做匀速运动的机械,能维持更久的运动状态。但是如果你在长段时间的间隔后重新进行有氧运动,例如两周,假设运动时间为60分钟,那么每隔10分钟你就需要2分钟的慢走以恢复身体供氧量,从而避免缺氧的状况发生。

如果是肌肉训练,经常进行小重量练习的朋友可以将组间休息时间延长至150秒,以此获得更充沛的体能。如果是大重量训练,休息时间控制在2分钟即可,另外健身时携带手机或是秒表,用来科学的计算休息时间是很有必要的。



赵章雷在比赛时侧展胸大肌的造型

