

简单的抬手臂,都让你痛疼不已? 三个动作助你缓解肩前痛

本报记者 丁梦婧

你有没有出现过肩膀前侧疼痛的情况,尤其是洗澡往后背打肥皂时、做双杠臂屈伸时、卧推时……甚至连简单的抬手臂都困难,这很有可能是患了肩前痛。肩前痛不仅会出现在普通人身上,很多健身人士也无法避免。

“普通人和健身人士肩前痛的诱因不同。”有着多年健身教练经历的李江普分析道,“普通人由于缺乏锻炼导致肩胛带不稳定,日常生活中只要稍有负重就会造成肱二头肌长头肌腱的过度牵拉引发疼痛。”李江普接触过的有些学员,在没有负重的情况下也会产生肩前痛。“什么都不做,颈椎没有得到锻炼,从而颈椎压迫神经导致肱二头肌支配减弱,这就让日常的抬手臂动作都变成了大负荷行为。”

“健身人士大多是因为追求更有

感觉、更大运动幅度的训练而造成的肩前痛。”李江普解释道,在练习卧推和双杠臂屈伸时,肩关节前部如果承受过大的压力,拉松了前关节囊,我们的身体就会启动自我保护,收紧整个关节囊,本不需要收紧的后关节囊一紧张,肱骨头前移,肩前痛随之而来。另外,健身人士背阔肌太强导致的肩内旋、颈椎问题引发的肩胛不稳定也都是诱因。

通过训练是否能缓解甚至彻底根治肩前痛? 李江普给的答案是肯



定的。“动得不够、动得太过造成的问题最后还是要通过‘动’来解决。”健身人士首先要做的,是将高位下拉、引体向上等动作放一边,暂

时通过坐姿划船和俯身飞鸟的动作来训练背部,李江浦在这给大家推荐了三个动作,对缓解肩前痛有一定效果。



动作一:痛点顶墙

准备一颗健身小球(可用网球代替),将身体重心压向墙面,保证球与痛点的良好接触,身体小范围上下移动3厘米左右,时间大约1分钟,做3到4组,如果手臂发麻就稍微挪动位置或者休息。李江普提醒,第二天顶球的地方可能会有点酸痛,属于正常现象。

动作二:筋膜放松

患者仰卧,操作者推开三角肌前束暴露肌腱,用手指进行深部横向按摩,该动作进行3-5分钟。而后手臂立起向下压,斜向推开三角肌,最后大拇指沿头和脚的方向来回慢速按摩让手臂前深线放松。筋膜放松可以起到缓解作用,也是见效最快的,李江普说:“如果不清楚动作中的肌肉位置,可找《人体肌肉图解》参考。”

动作三:颈部训练

解决肩前痛的问题离不开颈部训练,颈部前后的肌群都需要训练和放松。颈前肌肉的训练可以用手推按达到效果,而颈后的头夹肌、颈夹肌等肌肉的训练则需要借助牵拉带。用手拉着牵拉带两端卡住颈椎棘突,向后仰头,反复三到五次即可。过程中如果感觉刺痛或头晕要马上停止动作。

增肌难? 施瓦辛格般的肌肉你也可以拥有

本报综合报道

美国著名男演员施瓦辛格相信大家都知道,虽然现在已经迈入70岁,但他一身健硕的肌肉仍是很多健身爱好者的目标。大多健身的人都了解,吃出1公斤的肥肉容易,要练出1公斤的肌肉确实困难,究竟是什么原因呢?除了先天条件这种不能自身改变的因素以外,以下几个因素也是影响肌肉生长的重要原因。

负荷重量

影响肌肉生长的其中一个因素就是训练中负荷的重量。在健身时,你是否挑战极限重量并合理地运用小重量了呢?

挑战极限重量无疑是提高肌肉力量,促进肌肉生长的一个重要途径。在完成一定重量的挑战后,如果这时候你满足于当下的成绩,那么肌

肉一定不会有太大的增长。此时需要冲击极限重量,使肌肉接受一个陌生的训练重量,从而让肌肉得以重构,这样才能获得更大的维度,一直停留在“舒适区”并不能进一步刺激肌肉增长。

另外,多次数的小重量训练穿插对肌肉生长也非常重要。这种训练能够有效提高你的耐力,并且能使你

的训练动作更加标准。因此小重量的多次数训练穿插和冲击极限重量都不容忽略。

休息时间

相信很多健身爱好者都有经历过一天不练就不舒坦的过程,这是一种难得的精神,但是不搭配合理休息日的训练是不健康的,这样不仅对于肌肉增长没有帮助,反而会起反作用。

因为肌肉的重构需要时间,一周7练的不间断训练使得你的肌肉没有休息时间,也就减少了肌肉重构的时间,这样对于肌肉的增长非常不利。

另外,不间断的训练同一个肌群,试图在短时间内促进该部位的增长也是不可取。一般来说,大肌群需要3天的时间休息,小肌群大概需要1-2天的时间休息。因此我们应该合理训练肌肉的次序,安排一定的休息日。

营养汲取

作为健身爱好者,一方面要注重营养的汲取,这就意味着要摄入的热量会变高;另外一方面,又会担心高热量会让身体的体脂升高。这是一

个无法避免的问题,要获得肌肉的生长,就必须在营养方面下苦工,这样一来体脂会增加,而后又是一个艰苦的减脂过程。

许多人都知道肌肉的生长,最重要的营养元素就是蛋白质。根据研究,一个健康的成年人个体,每天需要摄入的蛋白质是0.83克/千克体重,而一个健身爱好者,身体最佳摄入蛋白质的量是1.2-1.7克/每千克体重。

所以,我们在进行健身的过程中,要根据体重的变化以及训练水平的提高,不断调整自己的营养摄入结构,以达到提高肌肉修复增长速度的目的。

补剂的使用

对于补剂的使用,在健身爱好者中各有看法。事实上,没有非用不可的补剂,符合人体训练所需的补剂所提供的营养成分,大部分可以通过饮食的合理搭配获得。但是在有些情况下,例如时间不充裕、无法在有限的时间内准备足够的健身膳食时,可以适当选用一些适合自己的补剂,这样你的训练水平以及训练效果也许会有提升。

