

想要拥有结实的肩膀 避开这五个肩部训练误区很关键

通讯员 任科

如果说要在身上找一个能够和腹肌一样夺人眼球的部位,三角肌恐怕不容忽视。因为无论是从正面、侧面还是后背看,三角肌带给人的视觉效果更加立体。

肩膀的好坏可以从厚度、宽度来判断。即使是穿着T恤甚至西装,完美的三角肌都能够让别人一眼就看出你是行家。肩膀是上半身的枢纽所在,结构非常复杂。因此,三角肌的训练对于技巧和经验的要求非常高。在肩膀训练中犯错的可能性远远高于其他部位的训练。

下面这几个错误是最为常见的:

1.糟糕的平举

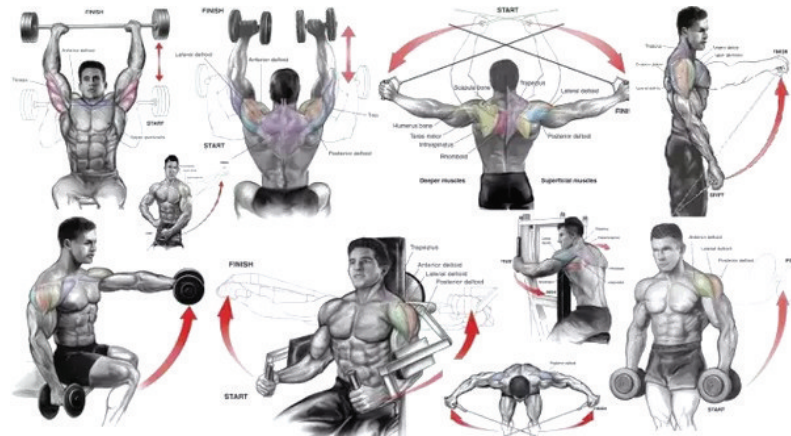
三角肌是由前束、中束、后束三个部分组成。为了发展这三个束,你需要完成各种不一样的平举。然而,平举却是很多训练者会犯错的动作。包括为了大重量甩动哑铃,动作行程不够,用斜方肌代偿等等。简而言之,你需要保证你的平举动作严格、完整。



2.糟糕的推举

没有一个三角肌“巨兽”的训练计划中是不安排推举的。但是和平举一样,推举也是很多人会欺骗自己的动作之一。有的人只做半程,有的人会更多地用三头肌推起重量。

而另一个常见的现象就是很多人会严重后仰,目的就是推起更大的重量。这样做会把很多压力放在了你的脊柱上,同时,你的上胸也开始参与其中。因此,躯干挺直,同时确保动作总是完整的。



3.器械单一

健美运动员的三角肌让人印象深刻,这和不断更新的肩部器械有关。杠铃和哑铃应当是训练计划中的基础,但是通过统计多数的案例发现,肩膀对于器械的反应良好。通过使用不同的器械,你可以给予三角肌不同的刺激。如果你想要突破平台期,就不要只是盯着杠铃和哑铃。

4.强度不够

令人印象深刻的胸肌和手臂更加常见,但是如果没有与之相匹配的肩膀,整体看起来就会非常奇怪。对于三角肌,肌肉处于张力下的时间非常重要。同时,运用不同的训练技巧也是关键所在,超级组、三合组、预先疲劳、半程组等都可以作为增加训练强度的方法。记住,肌肉只有在在不适应的情况下才会生长。



5.热身不充分

尽管活动肩袖肌不会直接让你的三角肌更漂亮,但是肩袖肌群的充分活动和肩关节的润滑至关重要。如果你不能够充分地利用各种内旋外旋的动作活动开,你可能会遭受非常人眼中的肩关节疼痛。这对于获得巨大三角肌来说无疑是不利的。花点时间来锻炼你的肩袖肌,而你的肩关节会用健康来报答你。



露肉季节到来 誓成蜂腰美人

炎炎夏日,街上的姑娘们越穿越清凉。此时,盈盈细腰的女人走到哪里都会是焦点,身为一名女性,谁不想享受这等荣耀。小编推荐几个几个瘦腰减肥操,帮你成功减掉小肚腩,消灭腰间的“年轮”,抚平小腹,塑造紧致迷人蜂腰。

卧姿挺胸

1、坐姿,双手手掌撑地,上身略微往后仰,右腿伸直,左腿弯曲,跨过右腿,放在右腿的右侧。

2、收紧腹部,慢慢抬起腹部和胸部,使上半身往上弓起,同时头部往后仰,眼睛看向天花板,保持3个呼吸的时间,然后反方向进行。

坐姿扭转

1、坐姿,双腿并拢伸直,上身放松,稍微前弯,双手自然放在膝

盖上方。

2、左腿往上弯曲,慢慢扩过右腿,放在右腿的右侧,双手保持不变。

3、上身慢慢往左方扭转,头部往左后方看,同时双手撑地,放在身体的左侧方向,正对上身。保持3个呼吸的时间,然后反方向进行。

体侧运动

1、左腿跪立,右腿往右方伸直,脚掌平放地面,双手自然放在身体两侧,呼吸准备。

2、吸气,双手往两侧慢慢举高,至与肩膀同一水平线为止,注意收腹。

3、呼气,上身往右方压低,同时右手往右脚踝触摸,左手往上举直至左耳边然后跟着往右方压。保持3个呼吸的时间,然后换边进行。

运动后要冷身 这事你知道吗

运动前的热身,大家都已熟知并越来越重视。但是运动后的冷身常被忽视。运动后,身体真正平静下来,通常需要一小时左右,最好通过舒缓的运动,逐渐调整身体状态,避免剧烈运动突然停止造成的不适感。系统充分的冷身可以有效降低运动损伤发生的可能性。

所谓冷身,就是通过适当的方式,让身体从运动状态过渡到静止状态的适应过程,可以避免运动者各项身体机能变化过快而影响健康。

运动中,心脏将大量血液泵入肌肉来提供能量,同时通过运动中肌肉的挤压流回心脏完成循环。运动结束后,如果突然停止身体的活动,血液滞留在四肢肌肉中,甚至可

能因心脏和大脑缺血而昏倒。同时,运动中血压和心率突然下降,以及神经调节的突然变化,都会对健康造成不良影响。

适当的冷身运动,包括剧烈运动后的慢跑、跑跳运动后的快走、力量练习后的舒展体操等,这些运动可以维持肌肉的积极性,促进血液的回流。需要注意的是,冷身运动要逐渐降低运动的速度、动作的幅度、动作的力度。同时不要马上洗澡、进食、吹空调给身体降温。

冷身运动的重要性,绝对不输于运动前的热身。正确充分的冷身,对于避免运动损伤,促进身体的恢复意义重大。

(通讯员 叶礼)