

拳击成为女性运动“新时尚”

健身、防身一举两得 也可释放压力

本报记者 郦琪琛

如今,女明星、职场白领、甚至是女大学生,这些新时代的女性已经不满足于瑜伽、体操这些柔性的健身运动了。在世界各地的拳击俱乐部中,一个个用力挥拳的女性身影,都已说明:拳击,已经不仅仅是男人的运动。

自我防护 女性保护意识增强

这项运动为何会如此流行?对此,杭州舒适堡健身中心拳击教练张卫健认为,这 and 现代职场人士面临的日益沉重的压力有关,他说:“这是因为白领阶层需要一个通过运动来释放压力的方式,拳击的特点正好符合一些白领的需求。他们戴着手套,面对着沙袋重重击打,恨不得一拳就把所有的不满全部释放出去。”

记者了解到,入夏以来,舒适堡

职场人士 提升自信更现实

在很多女白领看来,拳击运动的吸引力前所未有。

作为杭城一名文字工作者,余沛沛的工作地点、时间都相对灵活。她每周健身4-5次,其中,会有一半的时间花在拳击上。余沛沛练习拳击,缘于其健身私人教练的引导。为何选择拳击项目?她告诉记者,一方面是

如何练拳 切忌操之过急

练习拳击的好处很多,但作为一项对抗类的项目,拳击也有自己的门道,所以必须要注意很多细节,否则很容易受伤。

张卫健表示,练习拳击首先要注意分解动作。“虽然拳击项目看上去简单,其实它的技术要领很强,有很多专业技术动作需要认真领会学习,所以最好在专业人士的指导下进行,认真掌握每个动作要领。女学员更要打好基础,这样

报名练习拳击的学员不在少数,仅过去的一个月,就超过了15人,“女学员的比例是超出我们预期,我觉得她们来的目的除了健身、释放压力外,还有学习防身技巧。”张卫健说道。

事实上,夏季一直都是女性遭遇侵犯的高峰期——由于自身体力上的劣势,大多数女性更容易成为不法分子施暴的目标。

张卫健认为,学习拳击的女性有所增加,说明越来越多的女性自我保

好玩,不像其他项目那样枯燥,相对有乐趣些。同时,拳击对力量的需求和锻炼强度相对高些,有较好的减脂效果。

在记者的采访中,众多职场女性联系拳击的想法都大体一致:拳击,既可以塑身,又可以防身。舒适堡市场推广部的张经理表示:其实我们教

在今后的练习中才能游刃有余。”

其次是要量力而行。“很多女性学员对于练习拳击都比较心急,希望短短几天就能出效果,但体育锻炼必须循序渐进,拳击也是如此,如果盲目地加大训练量,很可能造成身体的二次伤害,欲速则不达。”张卫健说道。

再次,拳击训练要重视专业技能的训练。拳击运动看上去是两个人拳拳对垒,但其实拳击还有很多专项技能训

护意识在增强。不过,张卫健也提醒,练习拳击,除了练习拳击的技巧,平时也要加强基础力量的练习,更重要的是要让自己的意志力跟着身体一起强大起来。“人只有从内心开始变强大,才算是真正的强大。我们练拳,练的不光是力量和技巧,还有信心!”

给女学员的技术动作,能产生两个效果——使他们形体更美,同时有效避开袭击。“我们也清楚,体重45公斤的女孩子是无论如何也打不过一个体重为95公斤的歹徒的,但她们可以学习一些闪避和快速击中歹徒要害的技巧,然后迅速撤离危险区域。”

练练习,而这些专项技能又是提高拳击水平的关键因素。比如,耐力训练、反应训练、灵活性训练、力量训练等,这些训练都是相辅相成的,同样不能忽视。

最后,就是注意保护。如果在对抗性训练时,各种护具都必须整齐,必须按照规则进行。张卫健表示,拳击项目的内在门道还是相当多,初学者必须仔细体会,从基础做起,这样才能真正领会拳击这项运动的乐趣。



男人练出性感“倒三角”的4个秘籍

本报综合报道

完美的背部是男人最性感的部位之一,它直接决定了身体的宽度和厚度,让男人力量更强大,如“眼镜蛇”一般的背部则是许多健友的追求。除了好看,背部还对身体有很重要的意义。背部是人体最大的肌肉群之一,它的大小很大程度影响着身体的力量水平和基础代谢能力。

下面是几个强壮背部的秘籍:

一、做困难的动作

真正想强大背部,要选择觉得很难的动作,比如引体向上、硬拉、杠铃划船等复合型动作。这些动作虽然很累,他们对背部肌群的刺激非常明显,请记住,最累的,往往是收益最明显的。

二、重量选择要合适

对于背部肌群而言,重量的选择很重要。硬拉、杠铃划船应该选择8~12次刚好力竭的重量,然后偶尔搭配一些突破重量的训练;单关节动作虽然比较轻,但是太轻也相当于做“无用功”,建议选择12~15次力竭的重量。

三、调整细节

在背部肌群的训练中,最怕的就是肌肉对训练强度产生了适应,所以在日常训练中,应该偶尔调整一下训练方式,偶尔训练时加一些小细节的变化就能有很大的收获。

四、休息要充分

在肌肉训练中,休息非常重要,因为肌肉在训练中轻微受损,恢复则完全在锻炼完之后。所以每天练或练太多都是不可取的,对于大肌肉群,建议休息48小时或以上,等肌肉完全恢复再进行下一次的锻炼。

跑步时呼吸方式很重要,说不定还能练出腹肌

本报记者 丁梦婧

如果有人问你你会不会呼吸,估计你质疑,谁不会呼吸?谁不是每时每刻在呼吸!但是,问的是你在跑步时会不会“有效率”的呼吸。

你也许有这样的经验,跑步的时候只要速度一快、坡度一陡或者是比赛时一紧张,就会感到上气不接下气,好像需要背个氧气瓶才有足够的氧气可以用。大部分人会将跑步容易喘、爬坡无力的原因归咎为心肺训练与肌力不足,这只是原因之一,其实出现这些状况和你的呼吸技巧也大大有关联。

“如果你习惯用胸式呼吸,那呼气时多半是被动地让肺中的空气排出,这样一来往往排得不够彻底,再次吸气时吸入的氧气量也受限,这种呼吸方式效率较差,是‘浅层呼吸’。在运动时,肌肉需要源源不绝的氧气供应才能持续运动,吸入的氧气不够,肌肉没有能量,就只能降低工作效率,这也导致我们越跑越吃力。”跑步达人陈安解释道。

陈安所说的浅层呼吸又叫胸式呼吸,主要靠胸肌、肋间肌、前锯肌等胸

腔肌肉完成呼吸。呼吸时胸部起伏较大。呼吸越深,引发作用的肺叶也越多,肺泡交换氧气与二氧化碳的效率也越好,你的肌肉便能因此获得充足的能量来维持运动。

在有氧跑步时,最好采取腹式呼吸,平时也应注意加强腹式呼吸的锻炼。腹式呼吸是利于腹部横膈肌上升和下降,完成类似活塞抽拉的效应,使胸腔扩大和缩小。通俗地讲,就是呼吸时,不是胸部胸廓在起伏,而是小腹在起伏,它的主要参与肌肉是膈肌和腹肌,所以当你采用腹式呼吸时也能间接的小小锻炼一下你的腹肌。虽然微弱,但不要小看这呼吸方式,如果进行长久的腹式呼吸,腹部也能得到一定程度的锻炼。另外,腹式呼吸可以使腹部的脏器得到很好的按摩,增加肠蠕动,对肠胃有很好的调理作用。

如何练习腹式呼吸

1)身体躺平或坐或站皆可,双手可轻轻放在腹部上方,便于感受腹部凸起或凹下的感觉,尽量保持放松,目标是放松身心。

2)腹式呼吸迫使呼吸变深。吸气时,横膈膜顺着吸进来的气往下走,腹部会鼓胀;呼气时横膈膜则往上走,以便排出更多的废气。

3)数息是便捷的入门方式,刚开始练习时,吸的时候数到4,吐的时候数到8,强迫腹部把气吐尽,对着镜子练习更好。

4)呼吸时,胸部肌肉放轻松,肩膀不要上下晃动,将注意力放在感受自己的呼吸上面。

学会了呼吸方法之后,只要在跑步时控制好呼吸节奏就能让你倍感轻松了。

