

秋高气爽 别忙着贴秋膘 保持恢复性训练很重要

本报记者 梅杰



今年的中秋、国庆衔接紧密,除了少数铁杆健身迷假期仍然坚持锻炼,相信很多人或长或短都停练了一些时日,开始贴起了秋膘。节后重新踏进健身房,不少人明显感觉到力量不如以往了,之前轻松就能举起的重量,现在废了九牛二虎之力可能还做得歪歪扭扭。

对此,杭州韦博健身会所教练王亚博提醒,若停练时间超过一周,就很有必要进行一些恢复性训练,逐渐把训练强度增加到停练前的水平,停练时间越长,恢复时间相应也就越长。“‘双节’期间不少人停练1-2周,需要2-4天的时间来恢复。”王亚博解释说,如果直接用以往的训练强度来进行健身训练的话,可能会给身体造成过激的反应甚至运动损伤。

那么我们在长时间没有进行健身运动的情况下,该怎么进行恢复性训练呢?

摆正心态很重要

“首先最重要的一点就是摆正心态。”王亚博笑着说,很多健身人士,尤其是有一定水平的健身爱好者,对于自己停练以后“实力”下降的事实并不能接受,但实际上身体的力量水平和

心肺耐力下降起来是很快的。研究表明,根据年龄和训练水平不同,心肺耐力的下降最快可出现在停练三天之后,力量水平下降最快可出现在一周左右的时间之后。所以停止健身一段

时间之后身体状态下滑在所难免,坦然接受就是。王亚博话锋一转继续说:“其实也不用过于担心,因为无论是心肺耐力还是力量水平,身体都是有一定记忆的,恢复起来也会很快。”

进行全身适应性训练

重新拾起健身,进行全身性适应训练也很重要。王亚博指出,一些有健身经验的人群往往都是每天针对一个部位进行锻炼,比如今锻炼胸部,明天锻炼背部,以此类推。但是停练一段时间之后,不建

议直接分化训练,恢复训练的这几天最好采用全身性适应训练,或者上下身分化训练,每个部位不超过三个动作,每个动作不超过三组,每组动作都采用较小的重量,并且不做力竭训练。“健身的人都有类

似的经验,就是某个部位训练间隔过长,迟发性的酸痛会很强烈并且持久。恢复训练阶段之所以这样安排就是为了避免过激的迟发性酸痛的产生,使之后的训练可以正常进行。”

勿忘拉伸和保暖

除此之外,热身、拉伸放松和保暖也很重要。相较于保持健身时的日常阶段,恢复阶段的热身和放松应该更加充分,才能更好地避免损伤风险和迟发酸痛。再加上国庆过后很多地区气温明显降低,

随着冬季越来越接近,训练前有一个暖和的身体才能更好更快的进入运动状态,训练后若不保暖则可能引起感冒,或是导致肌肉持续僵硬,迟发酸痛也会持续很久。最后,王亚博还强调,要调整饮

食。“假期有不少人选择出去玩,都是一路美食品尝过去,待在家里的零食也吃了不少,恢复性训练时期有必要把饮食调整到科学合理的状态。毕竟无论是增肌还是减脂,合理的饮食才是成功的大前提。”

运|动|百|科

传统引体向上易受伤? 不妨试试“用吊环”

本报记者 王宇怀

引体向上是健身训练中的必备动作,不管是运动员,健身爱好者或是部队的训练中都必不可少。它能够很好训练到人体的背阔肌及二头肌,腹部、三头肌的长头,三角肌,甚至是胸肌。同时,引体向上需要很强的核心力量以及协调性,因此引体向上也被称为“上肢训练之王”。

引体向上又有很多变化方式,不同握法握距,训练节奏的改变都会让训练者有不一样的体验。最近有一种吊环引体向上的健身方式颇为流行。相比于传统的引体向上,它的优点颇多。

来自杭州思妍丽健身会所的健身教练程川介绍,有很多人在进行引体向上训练时经常会出现肩膀以及手肘不适的状况,排除技术和姿势问题,换成吊环可能会让锻炼的人更舒适。当人利用横杠进行引体时,不管是手掌朝前或者是手掌朝自己的握

法,人的手腕都会自然地想要旋转。若人的手腕没办法自然地旋转,压力就会跑到手肘和肩膀上,压力不断累积,导致疼痛及发炎。

由于吊环能自由旋转,用它做引体可以让手腕和肘部保持最舒适自然的姿态,有的人在做传统的横杠正握引体、反握引体时会感到手腕或肘部疼痛,对于他们以及会引发手腕或肘部有其它任何不适的练习者来说,做吊环引体是第一选择。

吊环的不稳定性能够让引体向上的动作更具挑战性。在吊环上进行引体向上需要锻炼者有更强的身体稳定性,进而提升锻炼者的全身协调性。它还会额外锻炼人的前臂,因为吊环能转动,人在发力时可以更加保持前臂肌肉的紧绷。

程川介绍,在使用吊环进行引体向上锻炼时,一开始双手抓握吊环,



身体自然悬挂但不要失去张力,手臂放松,腹肌臀肌收紧保持骨盆,腰椎要保持中立稳定。随后可以开始启动背肌,手臂二头肌向上把身体拉上去,手臂自然转动,拉到头时双手掌心方向变成朝向自己。把吊环拉至胸口停留一秒,然后再保持张力慢慢回放,这期间务必保持躯干稳定,不要让吊环产生摇晃。

程川提示,由于吊环引体向上一般都在健身房里完成,但在运动时仍然要注意保持肌肉张力,特别是下落阶段以及动作的底部,不要完全放松的悬挂,避免肩关节囊压力过大。

健身小贴士

又到打球好时节 天气转凉 注意你的脚踝

本报综合报道

告别了夏天的酷热,又到了一年中最适合打篮球的季节。但随着天气突然转凉,许多球友出现了打球时脚踝扭伤的情况。来自台州517篮球训练营的教练裘加涛表示,天气转凉后脚踝容易受伤,这跟脚踝周围的肌肉和韧带有关系。

人体的踝关节由韧带抓住骨头,肌肉带着骨头做出动作,走路的时候,骨头会移动,韧带跟肌肉要拉住骨头,才不会失去平衡跌倒。人在发生脚踝扭伤时,往往是因为踝关节骨头移动幅度太大或太快,韧带跟肌肉拉不住,啪的一声就被撕开,打球时常遇到的情况就是踩到斜斜的平面或者是踩到别人的脚。

想要最大程度避免脚踝扭伤,裘加涛给出了一些自己的建议。运动前,热身一定要热开,只有关节活动开了才能加大关节和韧带的活动范围,从而减少受伤的几率,可以做一些加速跑和拉伸运动。在打球时,抢球起跳落地后一定要把脚踝锁死,尽量保持八字站立。不管进攻还是防守,脚尖尽量朝运动方向,保持身体的平衡度。

万一遭遇脚踝扭伤,休息是最需要做的事,扭伤是踝关节周围的肌肉、韧带撕裂受伤,肌肉受伤后7~10天才会开始修补,第一周都在肿胀,好把受伤的组织代谢掉,没有休息会让肿胀和代谢处理的时间拉长,肌肉没办法开始进行修补,让恢复的时间拉长。在肿胀期间,冰敷、贴扎都可以帮忙消肿,同时要保护踝关节,不要二度受伤。肌肉的复原需要一个月的时间,这时候才适合开始重新进行强度较高的运动和训练。

裘加涛还提醒,扭到过的踝关节,肌肉会变的不灵敏、力量变小,韧带会变的脆弱,像破掉又缝起来的布,很容易再被扯破,这样子的脚踝,遇到可能扭到的环境时,肌肉和韧带会反应不过来,脚踝可能再一次的扭到。所以扭伤后的紧急处理和后续的放松、训练非常重要,通过这些手段让踝关节恢复到接近原本的状态,也能解决脚踝反覆扭伤的问题。

