

抓住力量训练“核心” 稳定重心还能防受伤

想要核心力量强 拥有核心肌群才是王道

本报综合报道

核心力量在我们日常的运动中起着至关重要的作用,甚至曾有人将核心肌群形容为人体的天然铁衣,那么,所谓的“核心”到底是什么呢?

核心,并不仅仅是指哪几块单一的肌肉,而是一种整体的概念,核心部位就是人身体的躯干部位,大概位置是在人体膈肌以下盆底肌以上的中间区域,它就像一座桥梁,连接了人体上下两个部分。主要作用是连接上下肢,稳定躯干,维持腹压,为身体作出运动反应提供最基础的支撑平台。而“天然铁衣”核心肌群就是分布在核心部位的肌肉群,是整体发力的重要环节。

A. 核心力量在运动中起带动作用

核心力量,也称核心稳定性,几乎所有运动都需要依靠核心力量。在人体肩以下,胯以上,躯干的29块强有力的肌肉力量,是整体发力的主要环节,它负担着稳定重心,传导力量的作用,对上下肢体的协同用力还起着承上启下的枢纽作用。

例如,散打运动中漂亮的出拳,足球运动中一个精彩的射门,羽毛球运动中用力的抽击,还有滑雪、马拉松、登山等等,都是需要核心力量做支持的,核心力量是带动的关键。在NBA比赛中经常会出现

这样一幕,篮球运动员在篮板下一个闪躲,然后转身跃起,直接将球扣进篮筐,这一系列动作,如果经常打球的朋友就会感叹运动员的核心力量之强,核心力量可以保证篮球运动员在比赛中运动的速率及对抗能力。

B. 核心力量让身体更协调

无核心,不健身。核心力量,对于运动中的身体姿势、运动技能和专项技术动作起着稳定和支持作用。

核心力量是运动的能量源和输出系统,比如散打运动,力量是从身体整体方面发出的,核心力量是由腰

腹发力,体现最明显的就是稳定和协调作用。像速度型、爆发力比较强的出拳,如果核心力量强的话,打出来的拳就更有力量,如果是重拳,核心力量就会保持、协调自身的平衡,提供一种稳定的支撑作用。

可见,核心力量在运动中非常重要,它可以使整个机体协调起来,确保在动作时让核心区域肌群起到稳定躯体,传输能量的作用,在运动过程中利用核心肌肉维持脊椎中立并稳定,以预防运动中发生的伤病。



核心力量的训练小方法

●平衡垫站立:单足站立于平衡垫或软垫上,将眼睛闭上,这样对于本体感受神经的刺激会更为强烈。

●单腿蹲:单腿站立,屈髋向下蹲,保证支撑脚全脚掌着地,或者站

在平衡垫或软垫上完成下蹲动作。

●平衡垫平衡式:坐在平衡垫或软垫上,双手撑在身体后侧,腰腹肌肉收紧,慢慢抬起一条腿,再抬起另外一条腿,两手离开地面。

●平衡垫俯卧撑:将平衡垫放

在地上与肩同宽的位置,两手放在平衡垫中心,进行俯卧撑动作。

●双腿置于平衡球上的支撑练习:将两腿并拢置于平衡球上,两手撑地;控制身体不改变任何夹角;保持均匀的呼吸,不要憋气。

健康贴士

初到健身房 要先做有氧运动

春暖花开,大家都开始着手安排健身运动。不过,最近有不少市民因健身房锻炼伤到膝盖和肩关节,其中大多是初次健身的年轻人。

25岁的小赵外形不错,就是有些偏胖,夏天到了害怕穿裙子不好看,便想着到健身房塑形。听健身教练说,深蹲除了可以减掉大腿上多余的脂肪外,还有提臀功效,于是小赵便一口气做了半小时的深蹲。到了第二天一早就觉得大腿疼痛无力,以为是平时锻炼少,属于正常反应。可接下来两三天,小陈感到胀痛到走不动路,后来到医院被诊断为髌股关节损伤,还伴有关节积液。

在健身房运动,肩关节和膝关节是最容易受伤的。在健身房锻炼,即使不跑步,只做看似静止、运动量不大的运动,对关节的损伤也很大,比如深蹲就最伤膝盖,而俯卧撑、卧推这类推举运动最伤肩。

深蹲对膝盖的压力非常大,膝盖内的软骨是有弹性的,但在极度压缩后,膝盖内的支架结构就会断,如同一块只能承受2公斤的玻璃,给其增压施重到10公斤玻璃很快就会破。膝盖中的小结构软骨在深蹲时会被压力直接摧毁导致受伤。

现在越来越多人热衷于健身,但是健身需要循序渐进,不能急于求成。初到健身房开始运动时最好不要选择深蹲、举重这些运动来健身塑形。最好的健身方法还是坚持有规律、经常性的锻炼,应从有氧运动开始,逐步增加肌肉力量的练习。

(通讯员 陈莉)

疗伤和健身同时进行 水中跑步益处多

本报综合报道

对于水中跑步,很多人觉得太无聊,只适合用于恢复伤病,甚至根本算不上一项运动。这些都是对水中跑步认识不深所产生的误解,其实有很多职业跑者都把水中跑步作为自己训练计划的一部分。

当然,水中跑步是预防和应对伤病的理想方法。如果你正在克服伤病,水中跑步能让你在不损害健康的前提下获得恢复。

水中跑步不只能防治运动引发的伤病,它还是一项很棒的运动,不仅对身体产生的冲击力为零,对于心脏的锻炼也和在地面上跑步一样。而且水中跑步能提升跑步姿势和健康水平,还不会像在坚硬的表面跑步那样伤害关节和膝盖。在极端炎热或者恶劣的天气里,它还是户外跑步一个安全有效的替代方式。因为水的浮力比较大,体型较胖的人选择在水中活动,会比在陆地更加轻松和自在。

为了使水中跑步更加高效,首先你需要一个漂浮背心或者腰带,能让你在进行跑步的同时保持身体处在漂浮状态。如果你不穿戴相关装备的话,你就不得不把膝盖抬得很高,并且快速转换脚步以保持漂浮状态,这样会非常累,效果也难以保证。



水中跑步时间久了也许确实会有点无聊,跑者可以配备一部防水的电子设备和耳机边听音乐边跑。当然,如果能找到一起训练的小伙伴,乐趣就更多了。

建议跑者进行水中跑步时要先热身,就像其他任何跑步一样,热身方法可以先进入水中游泳2-3分钟。在跑步过程中不要过度地前倾或者弯腰驼背,试着保持身体直立在水中。同时,保持你的双肩向后,头部和眼睛看向水平方向。为了最大限度地发挥锻炼效果,尽可能地模拟正常的跑步方式。不要用双手划桨,应该保持拳头微微握起,然后

用双腿使你向前移动。熟练之后,你可以把手臂摆动得更高更快来增加训练的强度。

不过需要注意的是,水中跑步虽然可以减轻对关节的冲击力,但对人体心肺功能却是一个挑战,应循序渐进,运动时要根据自己的身体状况调整强度。以水中跑步5分钟后,心跳速度不超过每分钟110到130次为宜,同时要注意,应休息和运动交替进行。此外,当你有某些伤病时水中跑步可能不是好的选择,比如髌屈肌紧张。如果水中跑步引起你某些部位的疼痛,也应该立刻停止。