

“冬雨”远去,是时候重拾健身激情

恢复性训练应以复合动作为主,遵循“轻重量、多次数”原则

本报记者 梅杰

“时间进入到2019年以来,雨水一下就是以“周”为时间单位,被不少网友戏称为“周冬雨”。这给广大“健友”们带来了不小的苦恼——雨水频频,加上冬季的低温,使得训练后身体冰冷;总是晒不干的运动装备,配上湿滑的地面,使得想要去健身房锻炼的想法瞬间丧失。”

不过有一个好消息,从今天开始,雨水将从浙江逐渐远去,多地将迎来持续晴天,此前停训已久的“健友”们也该重拾健身的激情了。然而,停训一段时间后,该如何进行训练?还是像以前那样一个肌群一个肌群地练吗?专家提醒,恢复性训练有讲究,建议全身性地练一遍,帮助肌肉找回“记忆”,并且要遵循“轻重量、多次数”的原则。

“只要了解过健身的人,基本上都清楚先做力量训练再做有氧运动的道理,但如果有一段时间没训练,突然第一次训练的话,推荐大家不妨反过来,先做有氧后练力量。”杭州某品牌健身房私人教练赵小虎解释,先做有氧的目的是激活全身的神经系统,让身体快速进入运动模式。“因为你已经很多天没有训练了,身体会比以前更僵硬一些,所以建议开始先做30分钟的低强度有氧训练,跑步机上慢跑即可。”赵小虎还强调,很多人想着已经好几天没锻炼了,想一次性补回来,建议大家把这样的想法扼杀在摇篮里。“所有的事情都需要循序渐进,健身也不例外,一次性锻炼强度太大,只会让身体变得糟糕,甚至人受伤。”

赵小虎建议,恢复性训练期在

做完有氧以后,第一个力量动作通常要选择一个复合性动作,来加快全身的血液循环。“卧推就是一个非常好的选择,这个动作在针对胸大肌发力的同时,多个肌群、关节都能参与其中。”他提醒,在重量的选择上,建议比平时轻50%左右,“此时的训练目的不是增肌,而是让身体恢复以往的训练状态,所以不建议推大重量,选择每组20次左右的重量,做4组。”

第二个动作,赵小虎建议选择杠铃划船,针对背部肌群进行激活刺激。“同理背部的训练是恢复而不是增肌训练,推荐先用空杠进行背部肌肉的预热,如果感觉重量较轻,就使用平时重量的60%来进行训练。”

“卧推加划船两个动作做完以后,目标肌群基本上已经充血完成,而手臂作为协同肌也会有相应的充血感,此时对其进行进一步的刺激效果更好。”赵小虎说,针对肱二头肌进行多组数的训练,加上上肢的快速血液循环,能够让手臂很轻易地进入训练状态,不会因为之前的停训造成很大影响。

“二头肌训练完后肯定就到了三头肌的训练时间,选择一个自己熟悉的动作是很重要的,龙门架下压、双



手背后臂屈伸皆可。如果觉得状态好的话,可以多选择1-2个动作来增加训练的强度,让手臂更快恢复。”赵小虎补充说。

最后一个动作,赵小虎建议选择深蹲。“深蹲作为复合动作之王肯定是要做的,可以加快全身的血液循环,也能刺激到全身的肌肉。”他提醒,深蹲同样不建议使用大重量,同时,在动作过程中要保持下背部挺直,起身时注意顶髌收紧臀部。

“停训是在所难免的,每个人都会遇到这种情况,但如果因为停训而变得懒惰的话,之前所有的努力都会慢慢消散。”赵小虎表示,恢复性训练最重要的还是找回思想上对于健身的激情,只有始终对美好身材抱有一份期待,才能更好地坚持下去,毕竟“坚持,是走向成功的唯一途径。”

运|动|百|科

爱美人士福音: 一个神奇动作 让你拥有完美翘臀

见习记者 汤仲国

近日,网络平台上流传着一个神奇的动作,只见视频中健身教练用手比划着“走路”姿势,他用手指代大脚趾蹬离地面的动作引来众多健身粉丝追捧,传言练习这个动作不但可以减肥,还可以练出翘臀。那么,练习这个动作真的有神奇效果吗?带着疑问,记者采访了杭州蜗牛健身教练徐励昌,徐励昌告诉记者,练习这个动作确实可以起到一定的效果,但这个动作更多的是用来治疗盆骨前倾。

徐励昌表示,所谓的骨盆前倾,指的是骨盆位置向前旋转的病态现象,较正确的骨盆位置向前倾斜一定的角度,会导致腰椎过分弯曲。对于骨盆前倾,徐励昌提醒大家千万不能忽视,因为它跟我们的日常生活息息相关。如果骨盆长时间前倾,它会加重下背部及颈部的负担,让你时常腰酸背痛和肩颈酸胀,出现体寒、手脚冰凉、便秘、痛经等症状。同时,骨盆前倾也会导致小肚子、臀部横向发展和下垂,影响美观。

对于网上流传的动作,徐励昌还指出,视频里的教学过于复杂,其实这个动作很简单,事实上就是走路。不过这个走路的方法跟正常走路的方法却不太一样。走路的时候,每走一步,大脚趾都要用力抵住地面,随即蹬离地面。这样的走路方法可以让胯关节得到内旋和外展的训练,同时还能训练臀大肌。不仅解决了盆骨前倾,还能练出翘臀。

此外,徐励昌还提醒大家,除了这个动作,在平时的锻炼中对于盆骨前倾还可以多练核心力量,做一些类似臀桥、平板支撑之类的动作;同时普拉提动作也可以有效改善盆骨前倾,在运动的时候要用圆筒式呼吸进行呼气和吸气,并保持骨盆中立位。

健|身|贴|士

事半功倍: 5个减脂小窍门帮你瘦得更快

本报综合报道

对很多人来说,减脂是一种心理和精神上的斗争,每天都想着减脂,却又从不付诸于行动。有些人是因为曾经失败的减脂经历而对减脂产生了心理阴影,而有些人则是干脆不知从何下手,如何开始。近日,世界著名健身教练詹姆斯在微博上推荐了5个减脂小窍门,希望能够帮助减脂人士开启减脂之路。

1.减少碳水化合物的摄入

这么做能够在控制热量的同时增加纤维的摄入,促进肠道的蠕动,既能减脂,又能改善消化系统,而且大量纤维的摄入能够让饱腹感强烈而且持久,这是简单的碳水化合物所做不到的。

2.控制精细碳水化合物的摄入

精细的碳水化合物通常升糖指数都很高,这会让人体内的胰岛素激增,从而触发脂肪囤积的机制,而且

还容易导致暴饮暴食、头痛和易疲劳等不良症状。

3.杜绝高糖饮料

很多人觉得“果汁多喝点没什么,富含维生素,对身体好”,然而果汁属于高糖饮料,其能量也是“空热量”,即无法提供饱腹感的热量。如果能用白水、茶水或者咖啡来代替一大杯果汁,能轻松省掉两三百大卡的热量,要知道1磅脂肪也不过就3500大卡,坚持一个月不喝果汁或者汽水就能轻松减掉3磅脂肪。

4.试着用更小的盘子

不管在家里吃饭,还是在外边吃饭,用小一点的碗和盘子进食都能够让人在不知不觉中少摄入更少的食物,间接

帮助控制摄入的热量。

5.摄入一些人体必需的脂肪酸

除了增强免疫力,像鱼油、坚果、牛油果这种健康脂肪酸还能够帮助减少身体的脂肪。

