

佩服！女排“大力士”卧推120公斤

这动作锻炼上肢效果显著，但有5个接触点需注意

本报记者 梅杰 综合报道

中国女排世界杯夺冠的余温还未散去，近期央视的一部纪录片《女排姑娘》，再次让中国女排登上热搜，这次的主角是队员——张常宁。

张常宁被称为女排第一大力士。在纪录片中，也证实了这个称号名不虚传：在教练的辅助下，她卧推起了120公斤的杠铃，这个重量对于女性来说简直不可思议。

要想推起大重量的杠铃，光靠意念可不行，即使有教练的辅助也非常危险。普通健身爱好者在日常训练中，一定要注意姿势标准，找准发力点，才能在安全的前提下加大卧推重量。

做卧推动作时有5个“接触点”。只有找准这5点，才有可能推起更大的重量，并将受伤风险降至最低。

第1个接触点是踩在地面的双脚。虽然卧推最主要的锻炼部位是胸大肌，但向上推起杠铃的力量并不仅仅来自这里，而是分布在全身——力量从脚到腿再到臀部，通过背部传导到肩膀和手臂。大多数人认为脚应该平放在地面上，才能得到有力支撑。实际上，如果想最大限度地增强力量，需要把脚尽可能移向身体方向，至大腿中部甚至臀部以下，这意味着脚后跟会离开地面。这样一来，会在背的下部形成一个拱形，更有助

于发力。

当脚最大程度回移后，下一个接触点是臀大肌。这里的关键点很简单：臀大肌应该始终保持和平板凳接触，而下背部则不接触。这时下背部的拱形是最标准的，空间大小以一只手可以在下背部和凳子之间自由滑动为佳，这不仅有助于保护下背，同时可以保持核心稳定，从而推起更大的重量。

第3个接触点是上背部和肩膀后部。要把注意力集中在肩胛骨，将其向下贴紧板凳，可以想象是把肩胛骨向后拉到一起。很多人在动作顶峰时，习惯把肩膀推向天花板，觉得这样才足够完整，但这是一个常见错误。因为肩带拉伸不是卧推动作的一部分，所以哪怕是在动作顶峰仍然需要将肩膀向后收住。

身体最后一个接触卧推凳的部位是头，要始终保持后脑勺接触凳子。有些人喜欢抬头，是为了看着杠铃下降至胸部，观察自己动作是否标准，但实际上，这对颈椎健康无益，并会使力量下降至少10%。所以不要在卧推时总盯着杠铃杆，躺好才是最正确的。

第5个接触点是手。手是连接杠铃的媒介，握杠方式和握距对于最大限度增加力量以及保证卧推安全至关重要。半握法能提供更好的



力量传导，但最好是在有保险装置的器械上使用，必要的话最好有人在旁边保护，以防脱杠。全握法更加安全，但可能会发生更大程度的压腕，导致很难产生良好的力量传导。如果是健身新手，建议全握；如果是有一定经验的老手，在保证安全的前提下，半握法训练更有效。

关于握距，有一个公式帮助确定：两侧肩膀各有一块突起的位置叫做肩峰，突起之间的距离就是肩峰的距离。肩峰距乘以1.5，就是卧推时的理想握距。找准握距，可以增加力量，同时减少肩膀受伤的风险。

健身小贴士

运动后身体变差了 可能是饮食出了问题

本报综合报道

有的人在运动健身后常会感觉疲惫，特别是女性，出现月经不准时甚至是不来的情况。运动本是为了增强活力，怎么却还影响健康了呢？很有可能是健身期间的饮食结构出了问题。

运动之初，你的身体还有储备，所以会感觉自己精力变好了。但是一段时间后就需要增肌，增肌就需要消耗营养。如果没有把蛋白质、维生素和矿物质补充到身体需要的水平，总能量也没有吃够，身体储备的营养素逐渐消耗，于是就出现体力下降的结果。

不放油、不放糖的饮食结构，这本身并不一定带来营养素缺乏。因为可以通过吃坚果、吃含脂肪的鱼肉蛋奶来摄入足够的必需脂肪酸和维生素E。但是如果少了油之后，没有添加其他食物来弥补脂肪和热量的减少，那么摄入的总热量就降低了，身体自然会出现疲乏感。

许多人以为是“很健康”的饮食，实际上是营养供应严重不足的。减脂期间少吃一些米饭也未尝不可，但必须用五谷杂粮主食来替代，或者足够的鱼肉蛋奶来替换，才能维持减脂时期的营养供应。否则，就是节食减肥，身体当然会提抗议。而体脂过低时女性激素水平就会降低，从而影响生理期。

同时，运动会消耗更多的B族维生素。如果你是米饭为主食，一定要加上足够多的肉蛋奶，而且最好补充一点复合B族维生素，因为跑步流汗会消耗这些水溶性维生素。

运|动|百|科

天冷更要运动，燃脂更多还能提升御寒能力

本报综合报道

天气一冷，整个人状态就开始变得慵懒，却又想摄取更多的热量。吃得多，又不想动，一不小心，就已经开始积攒明年的脂肪，到了明年春夏又会懊恼，其实秋天坚持运动好处很多。

由于天冷的时候，身体必须燃烧更多卡路里来维持体内的恒温，在同样环境下，冬日运动消耗的热量更多。成年人体内有棕色脂肪，这些脂肪只有受寒冷激发才能活跃

起来，发挥减肥功效。白色脂肪堆积在皮下，负责储存多余热量；棕色脂肪负责分解引发肥胖的白色脂肪，将后者转化成二氧化碳、水和热量，本身不储存热量。想减肥的朋友千万不能错过这个绝好时机。

此外，冬天运动能加强身体的新陈代谢，由于受到寒冷的刺激，血液中的抗体会增多，身体的抵抗力随之增强。常在冬天运动的人罹患肺部、支气管类疾病的比例较低，而

且也比较不会感冒。天气冷的时候，潮湿与燥热感减轻，而这会刺激寒冷的机制。身体会产生更多热能对应，并提升内啡肽的产生量。这个举动会使身体产生快乐与幸福感，所以冬天运动心情会感到愉悦。

最关键的是习惯于天气冷时运动的人，通常比较不怕冷，比较有强的御寒能力。在寒冷的环境下运动会让你的身体学习去适应环境，同时也可以提升意志力。

用羊奶取代牛奶，有利于健身后营养补充

本报综合报道

牛奶中有丰富的蛋白质，对人体的营养价值很高，但并不是所有人都能吸收牛奶中的营养物质，有的人甚至对牛奶过敏。其实，除了牛奶，羊奶也具有极高的营养价值，特别是对于在健身中的人，用羊奶取代牛奶可以更好地满足身体营养需求。

首先，在羊奶的蛋白质中，乳清蛋白与酪蛋白的比例更高，乳清蛋

白更容易被人体吸收，被称为蛋白之王。由于遗传原因，有些人对蛋白质存在过敏现象，这是因为牛奶中含有难消化的过敏源 α -S1酪蛋白，而羊奶中没有，所以羊奶是一种低过敏性的安全蛋白源。

而糖分也是健身中必备的能量，纯羊奶中含有优质乳糖，这比蔗糖等其他种类的糖更容易被人体吸收利用。虽然牛奶中的糖分也是乳

糖，但由于乳糖结构的不同，乳糖不耐症患者喝牛奶就会腹胀、腹泻、呕吐，而80%左右的中国人都患有乳糖不耐症。所以喝羊奶可以满足健身时需要糖分的要求。

羊奶不仅营养价值高，还不易发胖，因为羊奶的脂肪颗粒小，仅是牛奶的三分之一，所以人体对羊奶的吸收很快，这对缓解健身后的酸痛很有效。