

提高代谢加强核心 还能养护神经 练腿是健身增肌的关键一步

本报综合报道

很多人健身喜欢练胸、练腹、练手臂,但就是不愿意练腿。因为练腿实在是太辛苦了。但练腿的好处非常多,练腿是健身过程中不能轻视的一部分。

腿部可以说是全身力量最大的地方,潜力也是最大的,力量举、举重、壮汉、投掷,这些力量项目靠的主要是腿力。而且不管你是做什么动作,需要大力量发力的时候,腿部绝对是参与的,所以增加腿部力量,可以很大程度的提高全身力量。

很多人想练肌肉,不管是胸肌、腹肌、肱二头肌,发现长得都很慢。这时候你如果加入了腿部训练,你就会发现,肌肉生长明显有提升。因为练腿时,可以最大限度的促进睾酮分泌,睾酮是长肌肉的必备激素。从而加速肌肉的生长,不仅仅只是针对腿部,对全身肌肉都是有好处的。

此外,腿部肌肉占了全身肌肉群的60%,如果我们只顾着上半身增肌,力量改变,下半身就相对显得薄弱很多。从对称的角度来说,你练腿强化下肢力量。可以提升你身体的协调性。再举个小例子,我们看武侠电影的时候,练功讲究腰马

合一,扎马步其实就是为了练腿,加强全身的核心力量。

人体的基础代谢率,很大程度上是由你身体的肌肉决定的,加强腿部的肌肉,能消耗更多的热量,带来长时间的持续燃脂效应。这样对于身体脂肪的控制会有非常好的效果,也意味着体脂率会降低,腹肌也会更加明显,所以为了腹肌也应该练腿。

值得一提的是,练腿除了有益于身体的肌肉和代谢,还能对神经系统产生一定影响。据美国《医学快报》报道,意大利米兰比克卡大学的科学家们发现,人体神经健康依赖于腿部肌肉向大脑发出的信号,多锻炼腿部,可以起到养护神经的作用。

研究人员指出,在负重运动中使用腿部肌肉力量,会使大脑接收到特定信号,该信号对于生成健康的神经细胞至关重要,而这些细胞正是人们处理压力和适应生活挑战的基石。因此,缺乏腿部锻炼会使身体难以生成新的神经细胞,这也解释了运动神经元病、多发性硬化症、脊髓性肌肉萎缩和其他神经系统疾病患者在运动受限时神经功能迅速下降的原因。



运|动|百|科

练腿离不开蹲 正确的深蹲这样做

本报综合报道

说到练腿,那一定离不开一个“蹲”字,蹲这个动作看似简单,实则有许多处动作要领,蹲得正确能很好地锻炼到腿部肌肉,蹲错了不但练不到腿,还会损伤膝盖和腰部等多个地方。因此,在开始练腿前,必须先掌握正确的蹲姿。

首先,正确深蹲的核心是平衡,动作要求是下蹲到大腿和地面平行,不过大多数人第一次很难做得十分标准。因此要循序渐进,让肌肉慢慢学会这个复杂的动作,每一次下蹲都比前一次更深一点,久而久之就能达到大腿与地面平行的效果。

可以通过墙壁来练习,面向墙壁,眼睛向上看,下巴、胸和脚尖都应该触碰到面前的墙。脚尖之间的夹角向外45度。站距略比肩宽,接着举起手臂超过肩膀,大约于耳朵相平。接着向上看,这能够帮助反弓背部,打开胸腔,略微勾起脚尖,这能够迫使把重量都施加在脚跟。

随后,像往后坐一样下蹲,每一次都下得深一点,确保你的胸部和墙面平行,试着把臀部同时向后顶,但同时要注意胸部和墙面平行。随着慢慢下蹲,收紧腹肌,保持脚尖微微抬离地面,用脚跟踩地面发力。试着下蹲到刚好能够触碰到凳面。接着蹲起,髋部向前顶。这便是一个完整的深蹲练习。

在掌握了深蹲的技巧之后,可以手握哑铃或者其他重物,进行负重深蹲,深蹲可以一周练4次,每次训练分为5组,单组20个。不建议每天都练,腿部的大肌群需要休息48个小时再练,有助于肌肉的更快生长。

深蹲对肌肉的刺激其实比较适用于有健美和塑性需求的人,对于其他人,特别是没有时间去健身房的人来说,日常生活的有些习惯,也可以提升腿部力量。

近日,美国“肌肉与健身”网站刊文提示,散步时有意识地加入“大步慢走”,可以有效改变双腿肌肉的用力模式,增加下肢力量,强化关节和韧带功能,促进人体新陈代谢,还有助于减少脂肪、降低血脂、预防糖尿病。

“大步慢走”的具体方法是:左腿向前迈出一大步,呈弓箭步姿势,即大腿与小腿为90~120度夹角,右腿蹬直;身体慢慢下蹲,幅度可以根据个人情况调整,同时慢慢将右手手臂抬起,直至与肩同高,左右手臂慢慢后摆;在下蹲到自己能承受的最大限度时,停留一两秒钟,然后起身,换右腿向前迈出,重复进行。建议100米的距离,男性用80~100步走完,女性用100~120步走完。

在走步过程中,上身要时刻保持正直,不能前倾或后仰;手臂向前摆时要与肩同高,向后摆时要尽量做到最大幅度;后腿向前迈时要用脚蹬发力,向前方蹬起;双手、双腿要配合好,保持身体平衡。

健身小贴士

练腿要重视拉伸 学会这些动作腿部线条越练越美

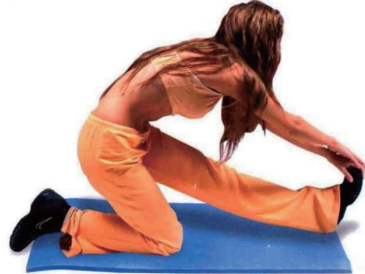
本报综合报道



腿内收肌的拉伸



股四头肌的拉伸



腓绳肌的拉伸



胫骨前肌的拉伸

运动之后,拉伸必不可少,拉伸运动可以提高身体的柔韧性,降低肌肉损伤风险。尤其是在进行腿部训练之后,拉伸这一步决不能省略,很多不美观的“肌肉腿”的形成,都与运动后拉伸运动没做到位有关。进行拉伸时,从出现拉伸的感觉到能保持拉伸动作要持续20秒。随着练习的深入,你会发现自己所做的每一个动作都变得越来越轻松。

腿内收肌的拉伸:首先平躺呈仰卧姿势,双腿并拢向上抬高,双手扶住两脚内侧,尽力分开双腿并向下施压最大程度的拉伸大腿内收肌。

股四头肌的拉伸:左膝屈膝,右手扶地,注意左膝不要往前。右腿向后拉伸,膝盖不触地。

腓绳肌的拉伸:右腿跪地,左腿向前伸直,脚跟点地。双手交叠将左脚脚尖往胸部方向拉动,身体重心放在了拉伸的左腿上。

胫骨前肌的拉伸:右腿跪地,左腿向前拉伸,脚底贴地。左手扶住左脚脚背,将身体重量放在位置在前的那条腿上,臀部不要做到后脚跟。

腓肠肌的拉伸:两腿前后分开。弯曲前腿膝盖,拉伸后腿。

比目鱼肌的拉伸:身体垂直向下,前后脚分开为上一动作一半距离,感受比目鱼肌的拉伸。

小腿三头肌的拉伸:双脚前后脚分开站立,略微弯曲前腿膝盖,以拉伸后腿。弓步站立,前脚踩在台阶或踏板上,后脚跟立于踏板边缘,由后脚承受整个身体的重量,拉伸整个小腿三头肌。



腓肠肌的拉伸



比目鱼肌的拉伸



小腿三头肌的拉伸