

90%的人都存在这个体态问题 国际级教练告诉你如何改善圆肩?

本报综合报道

天气转暖,又到了秀身材的好季节。那些拥有好身材的人,即便是普通的衬衣、短袖都掩盖不了令人羡慕的气质。对比之下,大多数人则是正面含胸,侧面驼背,甚至还有乌龟脖,基本与“气质”二字绝缘。近日,国际著名教练木库罗在社交平台发布了关于如何改善体态问题的文章,木库罗在文章中表示体态问题大多是圆肩惹的祸。

什么是圆肩?木库罗解释道,正常的体态,从头顶看肩部呈一条直线;而圆肩的话,从头顶看肩膀会呈弧线形。因为圆肩体态下的肩膀无法向身体两侧打开,视觉上就会呈现含胸、驼背等不良体态,穿什么衣服都不好看。而圆肩有先天和后天之分,少数先天发育不良的情况需要通过手术矫正。大部分都是后天不良习惯以及肩部缺乏肌肉力量造成的。像久坐不动的学生党和上班族,长期低头伏案,加上缺乏运动,胸部和肩部上方肌肉就会紧张缩短,背部和颈部后方肌肉过弱而被拉长,造成肩部向前牵引。

那么针对部分网友平时也有健身的习惯,为什么还是觉得气质差了一大截的问题。木库罗指出,很多人健身都从练胸开始,却忽略了必要的背部训练。而这恰恰为圆肩埋下了隐患。当胸肌发达,而背部肌群过弱,就会造成前后肌力不平衡。胸肌牵引着肩胛骨向前收缩,使整个肩膀向前、向内,时间一长,也会“练”成圆肩。

至于如何改善圆肩?木库罗建议健身爱好者经常做以下这5个动作可以真正解决体态问题。

1.超人式

训练部位:竖脊肌

动作要领:起始姿态下,完全放松俯卧在地板或瑜伽垫上,手臂向前方伸直,双腿向后拉伸伸直;吸气收紧腹部,双手向前伸展,收缩竖脊肌;挺起背部,同时手臂向前伸展,腿同时向上抬起离开地面,在最高点稍微停留一两秒,仅以腹部着地;动作回



位时缓慢利用下背部核心力量将手脚放回原位,慢慢呼气放松。

2.吊环Y形上举

训练部位:斜方肌上侧和下侧、前锯肌、三角肌前束

动作要领:站姿抓握吊环,手臂笔直向前伸;然后启动肩部肌群向上抬起吊环,感受肩胛骨向上旋转,直到手臂高举头顶,停留一秒再慢慢回放;动作中注意肩胛骨向上旋转带动手臂,肘关节始终保持微曲状态。

3.TRX划船

训练部位:背部肌群、核心肌群

动作要领:两手握TRX的把手,掌心朝下,手臂伸直,往前迈步使身体倾斜(身体与地面夹角越小动作难度越大)。训练时注意,若要更多地刺激背阔肌,则上拉时应保持大臂贴住躯干,并使掌心相对;若要更多地

刺激上背部肌群,则上拉时保持手肘打开,大臂与躯干呈90度角,掌心朝下。

4.坐姿划船

训练部位:背阔肌

动作要领:双腿微曲,腰背自然挺立,抬头平视;躯干保持固定,将把手向身体拉动,夹紧手臂(肘不要外展),拉至双手碰到腹部再还原。如没有该器械,可以换成肌力带,把肌力带绕在柱子上,左右手握住弹力带两端,进行同样动作的训练。

5.哑铃俯身飞鸟训练

训练部位:三角肌后束

动作要领:俯身将肩膀前伸,手掌向下握住哑铃;将肩膀水平外展至与身体平行,要选择适当的哑铃重量,避免过重从而导致借力身体的晃悠。

健身贴士

运动后大腿酸痛怎么办? 专家给你支支招

本报综合报道

天气转暖,健身的人也开始增多。很多人在锻炼后肌肉酸痛到连走路都费劲,好几天才能缓过劲儿来,把后面的训练计划都打乱了。面对这方面的困扰,近日,著名中国中医科博士生导师张时钟在微信朋友圈发表了关于如何解决运动后大腿肌肉酸痛的文章。

张时钟表示,引发大腿肌肉酸痛的原因很复杂。运动后,大腿肌肉酸痛是正常现象。乳酸堆积、肌肉痉挛、肌肉的微小创伤、结缔组织损伤、发炎反应、电解质流失等都会造成大腿肌肉酸痛。这6种原因可以独立作用,也可以互相影响,大腿肌肉酸痛多是由以上几种原因共同作用而引起的。

张时钟指出,大腿肌肉酸痛大多是延迟性。肌肉酸痛按发作时间可分为立即性酸痛和延迟性酸痛两类,其中延迟性酸痛在运动爱好者中更为常见。延迟性肌肉酸痛的症状在运动后不会马上出现,而是运动结束大约24小时后,酸痛感会在72小时左右达到高峰,大约持续5-7天才会完全恢复。酸痛感一开始会出现在大腿部位,之后会逐渐扩散,但主要的压痛点会在大腿肌肉与肌腱的连接处。

不想大腿肌肉酸痛?张时钟建议大家试试这些方法可以降低酸痛感并加速缓解。

●热身拉伸

运动前做好热身,提高大腿肌肉的弹性;运动后进行温和的伸展,放松疲惫的大腿肌肉,可以加速酸痛症状的缓解。

●冰敷和热敷

依循急性期冰敷、慢性期热敷的原则,在运动后24小时内进行冰敷,使大腿肌肉组织降温,降低发炎的几率;24小时后热敷,并搭配按摩,促进大腿肌肉组织修复,加速堆积的乳酸和其他废物代谢。

●补充营养

运动后食用适量的果蔬、五谷根茎类和蛋白质,果蔬富含的抗氧化物质可以减轻肌肉酸痛的症状;果蔬和五谷根茎类中的碳水化合物可以维持血液中的血糖及肌肉消耗的肝糖;蛋白质有助于肌肉蛋白合成,修补受损肌肉组织。

运动百科

肌肉线条不输年轻小鲜肉 69岁大爷分享健身“秘诀”

本报综合报道

近日,69岁的王克正在抖音上的视频在网络上热传,这位从1965年开始健身的老大爷在镜头中秀着各种健身姿势让人不禁佩服羡慕的同时,也吸引了众多中老年健身粉丝。上周六,王克正在自己的微博中发布了关于中老年人健身的一些知识,王克正认为,只要是身体一直保持健康的,70岁还想练练都根本没问题。

对于中老年人什么时候开始健身,王克正表示,中老年健身其实最好是尽早开始,健身爱好者都知道练肌肉可以增加基础代谢,而抗阻力训练本身就是能使身体基础代谢提升的,尤其在于骨质的提升。然而骨质疏松是中老年人面对的最大问题,所以要趁年轻,早点起步,抓紧锻炼。

健身房里一般很难见到中老年人锻炼,对于这个现象王克正觉得那是因为他们没有走进健身房,真的走进健身房后其实也会变得简单,有大量的固定器械,而且也有教练能够带着帮助照看一下。但其实就算没有健身房的条件也是没问题的,年轻人在家里买的哑铃之类的器材,其实都能做。

不过,对于刚开始接触健身的中老年人,王克正提醒,年龄已过50岁的中老年人,健身前先进行比较完善的身体检查,再做后续安排;有心血管疾病的,想要通过健身来减少身体负担,从而改善健康状态的,千万注意运动强度和方式,优先进行饮食控制来降低基本体重,同时用最简单的方式,比如跑步机快走来逐步提升心



肺功能,有条件的建议找个搭档或者找个教练陪同训练;有长期训练经验的,也应该在年龄的上升过程中逐步改变训练思路,而不是一味突破,有时候让自己一直稳定在一个可接受的阶段可能更有价值。