掌握标准姿势 科学控制时长 判断身体状况

牢记“三字经” 让你不再“硬撑”

本报记者 王宇怀

平板支撑,作为锻炼核心肌群运动中最简单、最基础的项目,由于其受空间限制小,一直以来受到健身爱好者的欢迎。“随着气温转冷,来健身房里健身的人多了不少,训练核心肌群少不了平板支撑这个动作。”杭州舒氪健身工作室教练程川告诉记者,有些人姿势不正确,做得再累都没效果。

最基本的平板支撑动作就是前面用双手前臂贴地,后面用双脚脚尖撑起,接着臀部用力、腹部收紧,身体维持水平一条线,这个动作需要用整个核心的力量,所以看似简单但却非常费力。如何能让训练达到好的效果,程川介绍了3个“小经验”。

姿势准 才有效

不少健身爱好者在做平板支撑时容易出现弯膝、塌腰、耸肩、垮背、抬臀、手肘过度靠前等错误姿势,不仅会使锻炼质量下降,还易造成颈椎、肩、手臂、腰等部位关节扭伤和肌肉拉伤。程川强调,做平板支撑时要掌握正确的姿势,身体保持挺直、腹部收紧,头部、肩部、胯部、踝部在同一平面,运动过程中均匀呼吸。此外,做侧向平板支撑运动时,要注意两侧肌肉的平衡,以防脊柱侧弯。

“不是撑着就行,或者硬撑就能有效果。”程川说,做对平板支撑有4个关键,首先要缩紧身体的核心,所谓核心指的是腹部及背部肌群,通俗来说就是缩紧腹部,感觉到肚脐往内缩,靠近脊椎。其次,手肘要在肩膀的正下方,位置不对会增加手臂的压力。同时,两个前臂在地面要呈现平行,且记得不要过度用力,这会导致上背拱起,核心反而没有锻炼效果。最后,视线保持在前方的地面,切勿过低或抬头,颈部维持在放松的状态,才不会对脊椎造成压迫。

把握度 避受伤

不少健身爱好者对平板支撑都存在一个误区,并不是强度越大、动作越难、时间越长,效果越好。程川表示,初练者要循序渐进,掌握好强度,当呼吸加速、动作变形、身体颤抖时,应及时停止,“练习平板支撑时,训练者还要根据掌握的熟练度和身体的承受度选择适合自己的动作。”

初练者可先练静止平板支撑,可以20秒钟为一轮,休息30秒继续,连续做3次,之后可以慢慢加时间像是60秒钟,甚至两分钟,但是最好不要超过两分钟,避免对脊椎肌肉造成压力伤害。

健身基础较好的训练者可以尝试背部负重、肘部支撑加单腿伸髋、侧平板支撑挺身、双肘交替支撑等动态且难度大的动作。

部分人 不适宜

做平板支撑好处很多,可以增强核心肌群,包含腹肌、胸肌、臀大肌等肌群。对女生来说,核心肌群中的某些肌肉特别重要,它们能保护子宫、卵巢等,如果核心肌群不够力,人体就会自动囤积脂肪来当成替代方案,因此,人一但不锻炼核心肌群,就容易出现“凸小腹”。同时,保持训练可以改善身体平衡感,矫正驼背、缓解背痛,使脊椎、关节回到正确的位置,也能缓解因电脑使用太多而导致的肩颈、背部紧绷疼痛等文明病。

平板支撑看起来简单,但对身体柔韧度和承受力有较高要求,并不是谁都能做。受伤未愈、骨病伤痛、关节炎、肩周炎等人群,原则上是不能做的。因为平板支撑对腰背部的力量要求较高,患有骨病和关节炎的人做容易增加腰背部负担,加重病情。此外,长期骨盆肌肉功能偏弱、或骨盆常疼痛、体重过重的人建议先咨询医生。如果是怀孕的女性,请先询问医生,并在专业教练的监督下进行。

避开这两个误区 帮你练好平板支撑

本报综合报道

说到平板支撑,喜欢健身的人一定不陌生,虽然平板支撑随时随地就能做,但很多人在做的时候练不出效果,还有些人因为动作不标准甚至会挫伤腰部肌肉。那么在练习平板支撑的时候,应该避免哪些误区,怎样正确的练习平板支撑?

误区一:平板支撑的时间越长越好

在许多平板支撑比赛中,唯一比拼的就是时间,也就是说,只要参赛者保证双肘和双脚四点触地,无论动作是否标准,谁坚持的时间最长谁就胜出。但人体肌肉是不可能承担过长时间较大强度的静力性动作的,只能依靠骨性支撑。

因此,在练习平板支撑的时候需要把控好时间,反复进行维持10秒的平板支撑,这样可以更好地训练躯干稳定性,但超过2分钟的平板支撑,动作容易变形,反而非但达不到健身的效果,还会对身体造成一定伤害。

误区二:平板支撑人人都能练

很多人误认为平板支撑能轻易达到减肥目的,但其实平板支撑与慢跑、快走、游泳等有氧运动相比,能量的消耗明显不足。

如果本身患有腰椎疾病建议少做平板支撑,因为一旦动作变形或姿势不正确,腰椎负荷就会增大,腰椎运动性损伤在所难免。

此外,平板支撑需要很多肌肉做等长收缩,所以对呼吸相关肌肉也会造成一定的限制作用,平板支撑时间过长容易导致胸腹内压增大、血压增高、缺氧等症状。因此,50岁以上的中老年人也不建议做平板支撑,以免加重心肺负担。

因此大家在做平板支撑时,需要注意循序渐进、从易到难,坚持标准动作。标准的平板支撑动作为:俯卧,双肘呈90°弯曲支撑在地面上,双脚踩地,躯干和地面约为平行状态,头、肩、髋和踝基本保持在同一平面,腹肌收紧,眼睛看向地面,保持均匀呼吸。千万不要急于求成,一旦发现自己的动作变形应当立即停止,防止肌肉疲劳,动作扭曲。