



经常锻炼肩部有助于增强肌肉弹性,从而让肩背部更加放松,血液流通更加顺畅,改善肩颈和上背部的疼痛,减少对腰椎的伤害。此外,通过开肩打开胸腔,还能更好地保护颈椎和胸椎,并可以使呼吸更通畅,心情愉悦,精神状态越来越好。但是在进行上半身锻炼的过程中,人们容易疏忽诸如重量搭配、规范姿势等因素,由此造成肩部肌群损伤,那么在锻炼肩部的时候,应该注意哪些问题呢? 毅果健身教练刘媛为大家提几点建议。

肩膀频繁受伤

你是不是犯了这些训练错误?

本报记者 李笑莹

过度追求重量是肩部运动损伤“罪魁祸首”

“所有的健身动作配上过大的重量都会出问题,尤其是在做推举时。很多人在锻炼手臂时为了推起更大的重量背部会不自觉地离开靠垫,这是身体在锻炼时自己寻找一个更好发力的杠杆位置。虽然这个姿势可以快速地把过顶推举变为上斜卧推,但是却将人体的下背部置于受伤的危险境地。”刘媛介绍,这样给脊柱带来的不仅仅是三角肌前束的刺激减少,胸

椎和腰椎的超伸再加上大重量会导致椎间盘突出。因此当运动爱好者们在做坐姿肩推时,一定要保持背部完全靠在椅背上,不要过度反弓,避免给背部带来危险。

刘媛表示,在肩部、手臂的训练过程中,许多健身新手往往想要追求过大的重量来加强自己的锻炼强度,想要达到更好的健身效果。但是过大的重量在训练过程中往往是造成运动

损伤的罪魁祸首,因此建议大家在进行肩部肌肉训练时要注意不要过度追求重量。此外,在做大重量的颈后推举时,有些运动爱好者喜欢循环大重量和较小重量或是在杠铃上加太多重量,这样有时会起到与锻炼相反的效果。因为在做颈后推举的最低处,过多的重量可能会增加肩膀的肌肉撕裂的可能性,如果想要用大重量的话,建议尽量做颈前推举。

做单关节动作注意手臂伸直

许多健身新手在进行肩部肌肉训练时,在做侧平举前平举和俯身飞鸟这类单关节动作中习惯打开或是收肘。刘媛表示,这也不值得提倡。“一旦开始打开或是收手肘,三头肌就开始参与其中,减少了锻炼者想要的孤立肱二头肌的效果,这样与当初想要达到的锻炼效果有些距离。此外,在单关节这类动作练习中,许多练习者在动作最后完全把他们的手肘伸直直到180°,

接着在下落重量时手肘夹角又回到了90°,这并不是正确的锻炼形式。”刘媛提醒,想要锻炼手臂的运动爱好者,在锻炼单关节动作时手臂伸直,尽量不要打开或是收肘。

“在我们运动过程中,手部动作的发力顺序为‘起于脚,带于腰,传于肩,发于拳’,肩部关节对整个动作的运行起到‘承’和‘接’两大作用,是力在上肢部分传导路线中的一个关键节

点。”刘媛提醒大家,除了以上给一些运动爱好者提供的锻炼肩部的意见之外,还有就是,“肩颈问题”,因为它逐渐年轻化,成为很多年轻人的困扰。对于“上班族”来说,在工作压力和不良姿势侵蚀下,经常会出现肩部紧张酸痛,所以让肩部得到十足放松很重要,普通人也可以在空闲时间多多活动肩部,不仅有助于养成良好的体态,也能让自己在繁忙的工作中得到放松。

手臂肌肉怎么练 收下这波干货

本报综合报道

在手臂肌肉的训练过程中,如果想要达到最好的训练效果,除了经常更换训练动作之外,还有着众多影响因素,比如次数、强度、重量,手的位置以及正在使用的抗阻训练的形式等,这些元素对于肱二头肌的生长又是至关重要的,很多人在训练肱二头肌的时候都会使用过大的重量,这就导致把很多持续的张力从肱二头上转移到了三角肌上。那么应该如何练好手臂肌肉? 看看下面这几种办法。

离心收缩

离心收缩会迫使肌肉最大化募集肌肉纤维,许多喜欢锻炼的人往往在离心的过程中能够发挥出比在向心过程中更大的力量。值得注意的是,在做离心弯举训练的时候,锻炼者不需要额外增加重量。比如当大家在做牧师凳弯举的时候,可以完成较低的训练次数,做满全程,在下放的时候要非常缓慢,直到肱二头充分拉伸。

消除惯性

你是否在进行日常训练时经常借助惯性? 下次在训练时不妨试试看固定住你的上半身,在弯举的时候,可以尝试把背部贴住墙面,这能够帮助你锻炼二头肌。但是要注意同时收紧核心,或者也可以选择把瑞士球放在背部和墙面之间,膝盖微屈,在弯举的时候保持手肘和墙面的接触,在日常训练中消除惯性能够进一步帮助你锻炼手臂肌肉。

复合组训练

复合组就是把两个训练同一个部位的动作背靠背地结合起来。比如可以把杠铃弯举和器械弯举结合起来,这对于肌肉的耐力是非常大的考验。不过在安排两个动作的时候要注意角度和阻力的形式最好要有所改变,如果第一个动作是杠铃弯举,接下来你可以采用牧师凳器械弯举,这样在角度变化的同时,阻力的形式也从自由重量变成了绳索的张力。

半程动作训练

半程动作是一种增加训练强度的技巧,这种方法的推广归功于阿诺德·施瓦辛格,在他所撰写的《施瓦辛格健身百科全书》中,他曾极力推荐一种叫做“21三响炮”的方法,他经常和自己的搭档弗朗哥哥伦布使用这个方法。“21三响炮”就是指在肱二头弯举的时候,先完成7次下半程,再完成7次上半程,最后完成7次全程动作。