

俯卧撑别再做半程

这些细微的训练错误你注意到了吗？

见习记者 申屠品君

“我在通过俯卧撑进行上半身塑性和全身稳定性训练时，感觉锻炼效果总是无法达到预期。”“每次练完俯卧撑，第二天总会出现肩胛疼痛、下背部酸痛的情况。”近来，不少人在网络上抱怨，自己在进行俯卧撑训练的时候，总是达不到自己预计的效果。“这些情况一般都是基础动作没做对导致的。”林宝坚尼健身工作室教练李敏华介绍，其实俯卧撑并不是简单地下降和撑起身体，在锻炼过程中，起始动作、手肘打开角度、发力部位、呼吸节奏等细节对于最后锻炼效果的形成都有影响。

收紧核心、稳住呼吸
俯卧撑要做全程

“许多人在通过俯卧撑进行锻炼时，为了追求数量常常会只做半程，但这样反而会使关节弱化，进而导致其他自重训练的动作也无法做完全程，与提升体能的目的背道而驰。”李敏华告诉记者，在做标准俯卧撑时，首先要花2到3秒的时间缓慢下降身体，让前胸尽量贴近地面，再激活前锯肌，将身体快速撑起，撑起后保持手肘微屈状态，这样才能使胸肌和三头肌得到充分锻炼。“大部分人的肩内旋功能都比较差，做俯卧撑时，肘部过于外扩会削弱胸肌和三头肌的触感，加大肩

部承受的压力，严重时还会对肩部造成损害。因此在做俯卧撑时，两手的位置应放于胸部两侧。”李敏华说。

记者从教练处了解到，在进行俯卧撑时许多新手不会注意到收紧腹部核心肌群、稳住呼吸时等要点，这时就会出现动作脱节，运动过程中身体不稳的现象。其中，常见的主要有以下几类问题：下背反弓，髋腹和胸部同时触地，这个动作在下落时没有问题，但起来下背反弓，动作脱节，容易造成下背部酸痛；驼背，这个动作会增加俯卧撑的难度，使肩胛无法发挥作用，可以通过挺胸解决这个问题；颈部姿势，做俯卧撑时脖子前伸会缩短动作行程，加重颈部疼痛，脖子后仰会影响颈部神经，提高运动中受伤的风险和出现不适、疼痛等情况的可能性。

练习次数不可盲目增加
呼吸方法很重要

“与为了追求数量而做半程的人不同，有些运动爱好者为了提升俯卧撑的锻炼效果，一味增加练习次数，越多越好，但这样只能提升身体的耐力，当锻炼进入到后期，次数对于锻炼效果的提升作用将不再明显。”李敏华介绍，许多健身老手都做过快速俯卧撑，这样虽然会增加俯卧撑的数量，但对



于还不太熟悉俯卧撑运动姿势的健身新手来说，盲目追求速度会导致动作变形、不规范，从而使得肌肉锻炼不到位。“后期如果大家在做俯卧撑的时候想要进行一些挑战，可以从速度之外的难度入手，如尝试单手俯卧撑、左右起伏俯卧撑、窄距俯卧撑、宽距俯卧撑等来满足提升锻炼水平的需求。”

此外，李敏华提醒大家，在锻炼的过程中要注重呼吸方法，在做俯卧撑时，下降吸气，撑起呼气，保持一个平稳的呼吸节奏，不但能增加每次练习的次数，也能达到更好的锻炼效果。

俯卧撑入门

本报综合报道

俯卧撑作为“随时随地可做”的锻炼方式，一直以来受到了许多运动爱好者的欢迎，但是正确的俯卧撑姿势看起来容易做起来却很难，如何循序渐进掌握标准俯卧撑姿势，运动小白们可以采取一下方式入门。

第一阶段：
借助墙壁训练

这个阶段，每个人都能做。腰腹部要一直保持用力，使身体尽量在一条直线上完成此动作。练习的过程中要慢，不要求快。双手应和胸部保持平行，低于肩部。

当能做到15-20次的时候，就可以进行下一个动作的练习。

第二阶段：
借助椅子等半身高器材训练

利用好家里的家具，从书桌到茶几均可。确保大臂与身体45度夹角，家具越低，难度越大，同样，15-20次的时候就可以进行下一个阶段练习。当你又轻松做到这步的时候，你就可以晋级第三阶段了。

第三阶段：
跪地俯卧撑

此动作不适合所有人，因为多数人无法掌握臀部的位置，无法做到和身体保持一个平面，如果无法掌握，建议回到上一个动作，降低倾斜度。进入到这个练习，由于难度增加，次数可以降低，10-12次较为合适。

第四阶段：
标准俯卧撑

通过前面几步的锻炼，手臂、肩背、腹部和腿臀的综合力量会逐步提高，这个时候就可以在保证身体平直的前提下，尝试做标准的俯卧撑。标准俯卧撑就是身体的手臂、背部、臀部保持一条直线。建议每组15个，每次不低于3组。

想提升锻炼难度 看看这些进阶式俯卧撑

本报综合报道

俯卧撑是一个能伴着大家从健身入门玩到健身达人的动作，随着运动能力和肌肉的增长，大家可以从最简单的宽距俯卧撑做到各种进阶式，来满足自己的健身需求。

踢腿俯卧撑

与标准的俯卧撑相比，踢腿俯卧撑通过迫使你保持一种姿势，发动更多的胸部和肩部肌肉，同时也有助于强化髋屈肌、臀肌和大腿后侧肌群的力量和柔韧性。

准备好俯卧撑姿势，然后下降你的身体直到胸部几乎触到地面为止。尽量以90度角向外侧踢出右腿，同时不要弯曲膝盖。稍停片刻，然后收回右腿，还原至初始位置。撑起身体，用左腿重复这项练习。



三角俯卧撑

迫使一只手臂用力控制更大的负重，并且通过改变移动角度来刺激更多的肌肉。

准备好俯卧撑姿势，双手握拳，指关节平抵在地面上。朝着左手的方向下降胸部，稍停片刻，然后撑起身体，回到初始位置。重复这项练习，然后朝着右手方向下降胸部，每一个俯卧撑要完成两侧交替的练习。



柔道式内股俯卧撑

帮助改进核心部位、下背部和大腿后肌群的机能，同时也能增加肩部肌肉群的训练强度。

准备好俯卧撑姿势，抬起右脚，让右腿与地面平行。下降身体，直到胸部几乎触到地面为止，然后进一步将举起的右腿向上抬

高到空中。撑起身体，还原到初始位置。做完练习个数的一半后，再换另一侧腿完成一组练习。



膝盖对向肘俯卧撑

除了胸部肌肉和三头肌之外，膝盖对向肘俯卧撑还可以通过旋转来强化腹肌、髋屈肌和背部肌肉。

准备好俯卧撑姿势，双手握拳，让指关节平抵在地面上。用右膝去触碰左肘，在将腿收回到初始位置前稍停片刻。然后下降身体，如同标准俯卧撑练习一样。撑起身体，还原到初始位置，然后重复这项练习，用左膝去够右肘。

