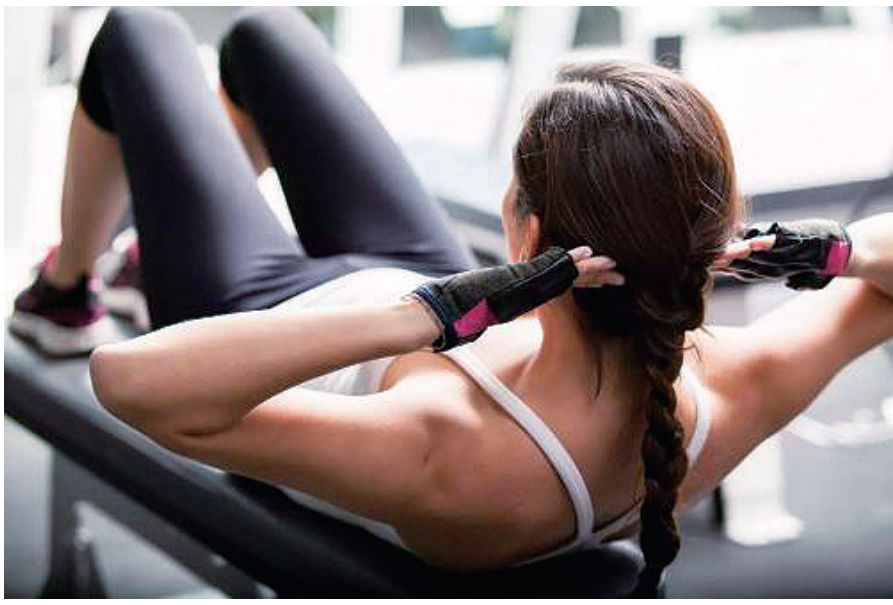
每天坚持仰卧起坐,为什么还是练不出马甲线?

选对运动,让你从初学者变身腹肌达人

本报记者 李笑莹

近日,在国外的一档综艺节目上,有专家指出,传统的仰卧起坐其实很难练出腹肌。因为很多人做仰卧起坐往往是髂部发力,这对瘦腹收效甚微,推荐大家用卷腹法代替,锻炼腹横肌效果更佳,坚持下去就能收获一定效果。

不少网友表示,在做仰卧起坐之后确实觉得腹部肌肉酸痛,似乎是有一定的锻炼效果。那么仰卧起坐到底能不能瘦腹,对于腹部肌肉是否有一定的训练效果?毅果健身教练崔丽表示,相比仰卧起坐,卷腹确实更能起到锻炼腹部肌肉的作用。



仰卧起坐新手易犯错

“标准的仰卧起坐要求上半身要保证脊柱挺直、不屈伸的状态,下半身屈髋发力,因此仰卧起坐练的其实是下半身力量。相比于‘仰卧’,‘起坐’部分占比更大。”崔丽说,“仰卧起坐在起来的瞬间其实是利用了大腿前侧、髋部和臀部的力量把自己‘立’起来的。”

那么为什么许多人会在做完仰卧起坐之后会感到腹部肌肉酸痛,以为自己练了腹肌呢?崔丽介绍,这其实是很多健身新手在锻炼时动作不标准的表现,不知道锻炼时要由哪个部位来发力,因此在做仰卧起坐的时候就会出现上半身弯曲、腰椎弯曲,并由腹部代偿发力的情况,所以才会造成腹部酸痛。

“事实上,要把仰卧起坐做得标准,是需要非常强大的屈髋力量和腿部力量的。但因为很多人屈髋肌群不够强大,下肢没力气,所以往往会屈曲腰椎,用腹部、腰部去代偿发力。”崔丽说,“通俗点来讲,就是初学者在做仰卧起坐的时候,借用了脖子和大臂的力量。同时,腰椎的伤害也被加大,如果一直这样做仰卧起坐,可能会腰酸背痛。”

卷腹更有利于瘦腹

记者从教练处了解到,卷腹是在仰卧起坐基础上兴起的,但却有别于仰卧起坐的一种普遍的腹部运动方式,是用身体卷曲的方式微微抬起,眼睛看向肚脐,起来时下背不离地,因此才叫卷腹。卷腹能够刺激腹部肌肉,消耗一定热量。同时,由于下背腰部贴着地面,双手放于耳边或者放于胸前,所以不会对腰椎和颈部产生过大的损伤。

“虽然在动作方面,仰卧起坐和卷腹似乎看起来很相像,但是从背部来看,两者还是有区别的。”崔丽介绍,做仰卧起坐的时候,髋关节进行运动,背部完全离地,而在做卷腹的时候是腹部用力,上背部离地,下背部紧贴地面,腰部和地面没有缝隙,所以做卷腹的时候不会腰酸。

教练提醒大家,在选择卷腹进行锻炼的时候要保持颈椎中立,锻炼的时候不要想着把头向上抬起,也不要想着向前探头,不然颈椎会非常酸痛。而且要注意向上抬起胸部,保证腰部和地面没有缝隙,避免腰部酸痛。

5个动作搭配卷腹帮你高效锻炼

本报综合报道

> 与仰卧起坐相比,卷腹起身幅度较小,被视为仰卧半坐,主要只锻炼腹部肌肉。但是如果只锻炼卷腹,动作不免过于单一,搭配下面这些常见的卷腹动作搭配训练,可以有效帮助你锻炼腹部肌肉。

仰卧屈膝举腿

平躺在地,双手放在腹部,或将双掌平放在大腿两侧,抬起双脚,可以让膝盖弯曲90度,或者将两腿在空中尽力伸直,注意用腹部肌肉抬起臀部。不要用手、背或头部向下推。

仰卧抬臀

背部平躺在地板上,双手平放于身体两侧。把脚掌放在地面上与肩同宽,大腿小腿的夹角约90度。锻炼时注意力集中在腰腹、用脚跟抬起臀部离开地面,同时保持背部挺直。呼气,到达顶部保持在一秒钟停顿,然后慢慢地回到起始的位置,吸气、重复以上动作。

坐姿转体扭腰

在做坐姿转体扭腰时,要注意把膝盖弯曲,两只手臂在胸前伸直,双脚平坐在地板上,背部挺直和地板面成75度夹角,双臂伸直随着腰腹的转动改变方向。然后往一边扭转,扭转回来到中间部位停顿一秒,然后再往另一边扭转身体。如果认为这个动作已经可以做到游刃有余,可以手持哑铃、砝码、杠铃片等重物来增加锻炼强度。

空中蹬车

身体平躺在垫子上,双腿伸直,双臂屈肘,双手半卧拳分别放到耳侧,然后深吸气,使腹部卷起到最高点,然后用一侧的肘关节去努力触碰到身体另一侧屈腿的膝盖,同时双腿中另一侧的腿离地,伸直,然后腹部始终处在收紧的状态,摆动身体,使另一侧的肘关节去触碰另一侧的膝盖,这时开始屈腿的一侧还原到伸直的状态,但要保持离地,在转体的过程中吸气,肘关节触碰到膝盖的一刹那呼吸,然后反复进行练习。

仰卧交替抬腿

仰面躺下,背部紧贴地面,双臂完全延伸到两侧,手掌朝下。膝盖轻微弯曲,抬起腿,让脚后离开地面约15厘米,收紧腹部,上半身放松,通过腹部力量提高右腿,并降低左腿,然后切换动作交替进行。需要注意的是,双臂整个练习过程是静止。当练习到一段时间之后,可以适当加大负重强化练习。