

C罗发起挑战,45秒142个直腿触足卷腹 准备好接龙了吗? 选择合适动作练腹肌

本报记者 丁梦婧

在疫情期间,社交网络上出现了各种运动挑战接龙,比如前段时间流行的颠卷筒纸挑战。最近,C罗在国外社交平台上发起了直腿触足卷腹挑战。视频中35岁的C罗连续做了142个卷腹,平均3个/秒,随后他发起挑战:“你能打败我的成绩吗?”

不少明星、运动员都纷纷晒出自己的“成绩单”,第一个接招的是尤文队友马图伊迪,他称自己做了144个。健身爱好者和球迷们也蠢蠢欲动准备接受了挑战。只是,这个训练可以练腹肌吗?是不是每个人都能做?

运动挑战千千万,项目选择要适当

体育明星发起的挑战仿佛特别容易火,从最早时的冰桶挑战到最近的颠卷筒纸挑战再到直腿触足卷腹。

但是C罗的直腿触足卷腹适合你吗?记者咨询了浙江体育科学研究所全民健身研究中心主任薛亮,他表示:“对于C罗这样核心力量强大的职业运动员来说,这个动作有助于他保持竞

技状态。但是对于普通人或者健身爱好者来说并不推荐,用力过猛容易造成腰背部肌肉拉伤和腰椎损伤。”

锻炼是为了让我们身体更健康,量力而行很重要。薛亮建议:“开展力量训练时选择对身体负荷轻一些的动作不仅有助于将动作做到更标准规范,做到有效锻炼,也能减少对身体的损伤。”

想要漂亮腹肌? 这些动作更适合你

想要的腹肌该怎么做?首先你得知道我们的腹肌由四部分组成,分别是腹直肌、腹横肌、腹外斜肌和腹内斜肌,要协同锻炼才能让整体轮廓具有塑形效果。

“我们的核心是由腰、腹、臀三个部分的力量组成的。锻炼

腹肌时,可以先练好腹横肌,然后是腹斜肌和腹直肌,后两者会让腹肌的形状更好看。”乐刻教练Lara Lee如是说。C罗的直腿触足卷腹是一个锻炼腹直肌的动作,需要锻炼者具备较好的体能素质。对于普通人来说,Lara Lee更推荐这些动作。

一、死虫式

- 1.大腿与小腿呈90度,脚尖绷直,腰椎不能有空隙。
- 2.两手相对,腹部收紧,肩膀向臀部下沉。
- 3.保持规律呼吸,30秒一组,进行3-5组。



二、俄罗斯转体

- 1.膝盖弯曲,上半身与地面大约呈45度,注意拉伸脊柱,躯干和大腿大约成一个V字形。
- 2.利用腹部的力量将身体向右转,再回到中心位置,之后以同样的方式将身体向左转。
- 3.每组8-10次,进行2-3组。



三、上卷腹

- 1.大腿与小腿呈90度,脚尖



四、下卷腹

- 1.两腿交叠,手放在臀部正下方。
- 2.呼气时,脚尖向上提,膝盖往上,腰不离地,只用臀部发力。
- 3.每组10次,进行2-3组。



没有马拉松,训练如何继续 记好心率跑的公式,循序渐进地开始拉练吧

本报记者 王品燚

日前,中国田径协会发布《关于落实国家体育总局办公厅第47号文件精神的通知》。其中明确表示,马拉松等大型活动、赛事暂不恢复,而鼓励利用网络形式,向当地群众推广并科学指导居家跑步锻炼活动。

自此,原本宣布5月初回归的不少赛事也纷纷停下案头工作。这一消息让不少跑者感到遗憾:这基本意味着上半年要告别跑马。

虽说比赛停了,但训练却不能断。对于专业跑者来说,他们有着明确的目标,即便没有赛事,他们也能循着之前的计划进行训练;但是对于大部分人来说,跑马是一种爱好而非职业,因此在无“马”可跑之后,如何保证PB、怎样进行训练、是否要维持跑量则成了横亘在他们面前的一道难题。

“这段时间我跑量保持在原本的一半左右。”家住杭州钱塘新区的王芳是一个跑步新人,跑龄不足两年的她只有几次半马的经历。“疫情向好后,我第一次在江堤上拉练时按照以往的强度进行,回家就浑身冒冷汗,在家休整了三天才算恢复。”不得已,她按照跑友群里“大神”的指点下逐渐恢复训练——跑量控制在以往的一半、一周保证2-3次即可,通过两周左右的恢复训练,再逐渐恢复跑量和频次。

但事实上,最“受伤”的还要数追求PB的成熟跑者。跑马对于他们来说,除了是实现自身价值的舞台,更是社交、游历的一种方式。“调整心态是关键,不要因为无马可跑就自我懈怠。”当记者联系上钱军时,他正在家里的阳台上进行力量训练。作为杭州知名的跑马大咖,一身腱子肉是钱军最明显的标志,他已经跑遍了国内金标赛事,家里墙上的奖牌也有140多枚,“在家保证一定的力量训练很有必要,况且专业跑者都知晓自身的优缺点,正好可以趁着这段歇赛期进行调整、补短板。”

以钱军为代表的跑者,目前都处于“佛系跑”的阶段。钱军告诉记者,他目前基本上每天保证10公里左右的匀速跑。“我将心率保持在150左右,这样的强度对我来说既能减脂、又能保证训练状态。”如何确定自身的跑步强度?钱军给出了一个适用于心率跑的公式——跑步时的心率=230-(跑者年龄×65%)。

此外,钱军表示,近期虽然天气转暖,但是跑步前的热身还是必不可少,每次至少保证20-30分钟。“有条件的跑者可以根据自己的PB去进行马拉松课程的学习,全面的训练有助于跑者后期状态的提升。”

关节弹响影响健身? 伴随疼痛及时就医

本报综合报道

很多人都有这样的经历:在活动热身时,伴随着“咔咔”的声响。这往往会让不少人担心是否自身的关节出了问题,或是运动强度过大导致。真的是这样吗?

人体内出现的弹响有两种情况,一种是病理性的弹响,另一种就是因为健身引起的关节生理弹响,这两种情况有着本质的不同。

我们健身中出现的弹响一般是生理性弹响,这种情况比较好解决,只要做到以下4点就可以改善。

1、调整动作姿势和发力点

在运动中,动作姿势不规范会使我们的运动关节受到的冲击力比较大,承受的压力增强,对于各关节的磨损度也随之提高。同时我们经常在运动中借力,使发力点发生偏移,会给关节骨膜造成很大的压力,使它们发生扭曲,损

害度会增强。

2、戴上防护罩、做好保护措施

我们在运动中,要注意保护我们的关节,给关节外在的保护工具,使我们的关节免受运动带来的冲击力,减少压力的损伤。起到保护关节的作用。

3、运动后切莫忘记做拉伸

运动过程中,各关节的运动量会被加强,我们适当的做些拉伸动作,给关节放松,这样不会因持久疲劳造成关节损伤。

4、高强度运动后给关节放个假

经过大量的运动,肌肉、关节会有很大程度的磨损,如果不重视这种疲劳状态,继续加强训练的话,加剧了疲劳度,同时也增强它们的损耗度,使关节之间的润滑感缺失,出现关节弹响。