

明星每日60个引体向上大秀肌肉惹惊呼 健身圈的“老炮儿”为你传授新手秘籍

本报记者 余敏刚



近日,由迪士尼公司拍的电影《花木兰》宣传片一经亮相后,女主角刘亦菲为拍摄该影片,每天坚持做60次引体向上的新闻引发网友热议。于此同时,不久前,刘亦菲也在微博晒出了自己的腹肌照以及肱二头肌。一时间,众多粉丝纷纷效仿,引体向上也成为近期各大网站和论坛的热搜词。

引体向上真的有这么神奇的效果吗?杭州知名健身达人傅建陈告诉记者,引体向上可以说是最经典的背部训练动作,每个健身爱好者基本上都会进行这个动作训练,对加强个人身体体能可以起到相当大的作用。

1 新手秘籍有讲究

“由于引体向上的种类很多,当健身爱好者采用不同的握距、握法、身体姿势和运动轨迹时,动作的难易程度、安全性以及能重点锻炼到的肌肉还是有所差异的。”傅建陈介绍。

那么作为健身爱好者,又该如何开展这项运动?傅建陈表示,首先要确定不同握距,握距又分为窄握距、正常握距、宽握距。在肌肉发力上,

窄握距会利用更多的手臂力量;而宽握距会限制手臂发力,同时能更充分地刺激背部肌肉,对背部的锻炼效果相对更好。但对新手而言,应该先选择相对较窄的握距,之后可以慢慢过渡到宽握距。

不同握法也会带来不同的效果,在肌肉发力上,反握时,肱二头肌发力最多;对握时,手臂发力最强,但是由于前臂旋前的姿势导致肱二头肌发力不

充分,更多的手臂力量由肱桡肌和肱肌提供;正握时,手臂发力最弱,此时前臂进一步旋前的姿势导致肱二头肌发力严重受限,主要由肱桡肌发力。

此外,除了这些最基本的引体向上,还有一些引体比如单臂引体、偏重引体、打字机引体、击掌引体、蝶式引体,以及引体向上的一些高级变式如双力臂、前水平引体等等,新手在练习时还需听从教练指导。

2 尝试替代动作也能收获成效

作为杭州坚持最久的健身房——“老炮儿”健身房的老板傅建陈会为每位学员都会制定一个详细的训练计划。对于引体向上的训练诀窍,傅建陈指了指在一旁正在练习的望江门面馆徐老板说:“一开始他做引体向上就完全找不到背部发力的感觉,后来我向他说了,在上拉前先做一个肩胛骨下沉的动作,再完成上拉。通过这个预拉动作练习后,提前募集背部肌群,

之后训练就事半功倍了。”

傅建陈认为,引体向上最好的替代动作是高位下拉以及弹力带引体向上。高位下拉与引体向上两个动作的动作模式非常相似,但是高位下拉可以很方便地调节动作负荷和动作轨迹,健身爱好者从高位下拉这个动作获得的发力感以及背部和手臂力量可以正向迁移至引体向上;另一个代替动作弹力带引体向上是利用弹力带做

引体向上。如果健身爱好者能轻松完成3组,每组10次,那么就可以换一根更轻的弹力带。随着使用的弹力带越来越细,健身爱好者便越来越接近标准引体向上。

对于健身老手来说,还可以试一试离心引体向上:通过借力的方式完成最难的上拉过程(向心收缩),然后以不借力的方式有控制地完成下放过程(离心收缩)。

3 动作爆发性越强,风险的可能性越高

在练习中,不少健身爱好者不难发现引体向上的幅度越大越容易导致伤病,尤其是在动作的最低地和最高点。傅建陈提醒,动作的爆发性越强,风险越高。

在引体向上过程中,如果在低位或负重训练时控制不好动作,肱二头的远端肌腱有可能受伤甚至断裂;如果快速下降时控

制不好,或者固定杠或器材负重训练时,肌腱和肩关节腔有可能被牵拉,并导致其半脱位,因此产生的疼痛会影响稳定性;下降时控制不好或手臂过度伸直时容易导致桡骨一肱骨半脱位,肘韧带可能过度牵拉,肘关节可能受伤,导致关节不稳定;在重复进行引体向上时,或者对某些喙肩弓下方空间狭窄的人而言,肌

腱可能受到摩擦和损伤。

傅建陈建议,在做引体向上之前要充分热身,练习中尽量一直保持受力状态,身体不要下降到最低位置,不要让手臂完全伸直。即使无法让身体拉升到最高位置,身体的位置依然越高越好。在练习过程中,为了进行负重训练收缩姿态可以放松一些。

健身是先力量训练还是先有氧运动?

本报综合报道

健身是先练力量,还是先做有氧?如果一个健身者提出这样的问题,表明他已经是一位比较资深的锻炼者,开始考虑增肌训练和减脂效率之间的关系了。虽然这是一个老掉牙的问题,但它却不过时,因为只要进阶到力量训练阶段,每一位新手都会一次次面对它。

相信大多数健身教练已经反复告诉健身训练者,如果想高效减脂,将力量训练和有氧运动相结合是最好的办法。如果你在一次训练安排中兼顾了力量和有氧,那么每次训练请按照“先力量、后有氧”的顺序进行。科学家们的研究结论表述得更精确,运动者应在力量训练结束后(至少20分钟内),即开始进行适当强度的有氧运动,这样做可以取得最好的燃脂效果。因为在经历了中高强度的力量训练后,体内的糖原尽可能多地被消耗掉了,再去做有氧运动,则能更快进入以脂肪消耗为主的供能模式。

实际上,处于增肌期的健身爱好者,即便没有刻意减脂,也有不少人喜欢在力量训练后安排有氧运动,以控制增肌期体脂的过快增长。即便不从减脂效率的角度出发,长时间且有一定强度的有氧运动将会大量消耗训练者的体能,如果将有氧运动安排在前、力量训练在后,也必然会影响到力量训练的质量。

在增肌周期,热量盈余是肌肉含量提升的保证,同时也会伴随体脂率的明显上升。许多力量训练者在这个阶段,甚至不做有氧运动,因为潜在的担忧是肌肉流失。所以,也就没有先力量还是先有氧的问题。

在刷脂周期,则需要适当增加有氧运动的时长。正如上段所述,许多健身爱好者会将有氧运动单独分开进行训练,比如在某天会进行一日两练,在晨起后进行30至60分钟的慢跑,然后在下午安排一小时的力量训练。同时,还必须保证力量训练的高质量,以尽可能减少肌肉的流失。

