

健身不练腿 迟早会后悔 深蹲助你成为“控腿”达人 绽放力量之美

本报记者 戴瑞震

很多健身爱好者不练腿,或者直接跳过练腿日。为什么?因为练腿很痛苦,但作为全身最大的肌肉群,如果健身的时候不练腿,对于肌肉的增长是有负面影响的,如果有一个比较好的股四头肌,会较好地促进其他部位肌肉的生长,而且大腿肌群锻炼之后会分泌比较多的睾酮激素,也可以促进其他部位肌肉的生长。此外,良好的腿部肌肉形态,会使身体形态更为匀称。那么该如何练腿,哪些练习可以在冬季进行呢?记者咨询了my fit资深健身教练程志。

腿部锻炼 燃烧更多卡路里

“腿部训练不仅是两条腿的肌肉在锻炼,而且在许多情况下还需要臀部发力和核心稳定,所以不止一个肌肉群会参与运动。这对想减肥和燃烧卡路里的人来说是个好消息。”程志告诉记者,当一个动作需要的肌肉越多,那么消耗的能量也就越多。重量训练可以带来“后燃效应”,让你在休息时保持较高的热量消耗,想要将后燃效果维持一段时间,那么多练腿就对了。

最有效的练腿方式当属哑铃深蹲,“首先身体直立于地面,两手分别握一只哑铃,两腿分开,保持中等的与肩同宽的距离,脚趾微微指向外侧。始终保持头部朝向正前方,背部平直。慢慢开始降低躯干,双膝弯曲,保持直立的

姿态,头部朝向正前方。继续下降直到你的大腿与地面平行。呼气的同时,开始上升躯干,脚跟发力推压地面,重新伸直双腿,回到起始姿势。”程志认为,当你的双腿可能偏瘦时,那么下半身的重量训练可以帮助提高肌肉结实度。同样,通过增加肌肉质量和肌肉维度,可以逐渐获得更结实的腿部形状,使身材比例更佳。

深蹲练腿 打下基础很关键

在刚开始深蹲时,可能会出现身体不稳的情况,“虽然部分人注意到自己双脚的开合位置,但却忽略了脚掌的受力点。应该把受力点放在我们的全脚掌,而不是脚部的某一个点。利用我们全脚掌去发力,我们才可以更好地控制深蹲动作。”程志介绍,深蹲的整个过程除出杠时可以低头看



脚的位置,其他时刻都不可低头,双眼平行前方。在起身时,头部可轻微上扬,这是因为我们在上扬的过程中,头部带动了下背部的竖脊肌,可以使竖脊肌更加紧张,从而可以给我们更多的支撑力。

如果具备了一定的运动能力,那么必须要增加训练量和运动强度才能实现突破,也可以选择哑铃箭步蹲,“躯干笔直站立,手持两个杠铃于身体两侧。右腿向后迈出,与左脚相距大约60公分,降低身体,保持躯干直立,维持身体平衡。在降低身体的同时吸气。呼气的同时,主要用脚跟

发力,向上推回到起始姿势。”

当然,也不是所有人都适合深蹲练腿,如果膝盖已经受损,或者柔韧性过差,无法独立完成下蹲动作,或者有比较严重的体态问题,如骨盆前倾、脊柱侧弯等,盲目练深蹲会导致身体加速受伤,有心脏病或高血压患者也不宜运动量过大。这些人群可以选择简单的靠墙静蹲,找到一面墙,保持深蹲姿势不动。全程确保背部直立,整个背部完全贴在墙上。这个动作能塑造腿部肌肉,尤其推荐女生做这个动作,每次靠墙深蹲时间为20-30秒,每次做4-6组即可。

这5个动作 帮你练好腿部肌肉

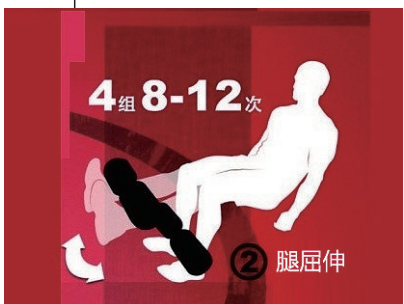
本报综合报道

腿部肌肉对于健身的人来说是非常重要的,腿部肌肉是全身肌肉增长的发动机,只有腿部肌肉足够强大,才能更好地发展身体其它部位的肌肉。那么如何才能练好腿部肌肉呢,一起来看看这5个练习动作。



① 深蹲

热身组2组, 每组递增重量蹲4-6组



② 腿屈伸

4组 8-12次

>>>杠铃深蹲

杠铃深蹲这个动作,对许多健身爱好者来说再熟悉不过了,但有一点需要注意,做杠铃深蹲的时候需要掌握下蹲的角度。下蹲时膝盖大于90度是锻炼大腿正面股四头肌,下蹲时膝盖小于90度是锻炼臀部和后侧大腿二头肌。

>>>坐姿器械腿屈伸

这个动作是用固定器械锻炼,主要是锻炼大腿股四头肌,动作的路线固定器械都已设定好,其次它还属于单关节动作,因此在练习的时候只需要掌握适合自己的腿部肌肉练习的重量即可。

坐姿器械腿举<<<

这个动作同样是采用固定器械锻炼,有点像杠铃深蹲,练习的时候注意腿部膝盖弯曲的角度。小于90度主要是锻炼腿部股二头肌和臀大肌,大于90度主要是锻炼腿部股四头肌。

负重哑铃箭步蹲<<<

这个动作可以说既锻炼腿部肌肉又锻炼臀部肌肉,练习时需要练习者注意箭步蹲的角度,下蹲时尽量保持双脚膝盖成90度,前脚膝盖不要超过脚尖。

坐姿器械腿弯举<<<

这个动作也是采用固定健身器械锻炼,主要锻炼大腿股二头肌,动作的路线和轨迹固定器械都已设定好,它也属于单关节动作。因此练习者不用太多关注自己的动作是否标准,更多的是要增加腿部肌肉练习的重量。



③ 腿举
4组 8-12次



④ 哑铃箭步蹲
4组 左右各10次



⑤ 坐姿腿弯举
4组 8-12次