这个肌群被称为“身体的力量源泉”

当听到“核心收紧”,你的动作做对了吗?

本报记者 李笑莹

> 跟着社交软件和健身软件练习,总会听到“核心收紧”“腹部收紧”“吸肚子”之类的话,但在许多对身体各部位肌肉了解不够透彻的人看来,“核心收紧”这个动作往往听起来有些笼统,那么各部分肌肉应该如何锻炼,具体应该怎么做?

“核心肌群指的是位于腹部前后环绕着身躯的重要肌肉群。”杭州力度健身资深教练厉志婷表示,核心肌群是人体十分重要的肌群,被称为身体的“力量源泉”。

“强大的核心力量,将会起到力量传递的功能,使得链接上下肢的桥梁更加稳定,这样一来力量的传递效率就更高,可以让我们更好地完成训练动作,从而发挥深层肌群的稳定作用,避免出现下背痛、腹部扭伤等运动伤害。”厉志婷介绍。

那么普通人平时锻炼的时候如何知道自己是否达到了“核心收紧”的状态?厉志婷介绍,可以在平时用以下方法感受一下核心收紧的感觉:吸气鼓肚子,呼气瘪肚子,保持肚子瘪的状态,然后咳嗽一下或者假笑一下,把手放在肚子上,那就是核心收紧的感觉。在锻炼之前,可以自己先尝试这个动作,训练时会更有针对性地训练核心肌肉。”

那么,具体应该怎么锻炼核心肌群,核心收紧又该怎么做?厉志婷介绍:“最常见的锻炼核心肌群的动作就是卷腹,除此之外,还有很多经典的动作比如硬拉、深蹲、俯卧撑等都会锻炼到核心肌群。”同时,厉志婷认为平板支撑高效又全面,几乎可以联系到所有的核心肌群,飞燕姿势可以加强竖脊肌和臀大肌,最有效缓解背痛。

在练习平板支撑的时候,锻炼者要俯卧,双肘弯曲支撑在地面上,肩膀和肘关节垂直于地面,双脚踩地,身体离开地面,躯干伸直,核心绷紧,头部、肩部、胯部和踝部保持在同一平面,眼睛看向地面,保持均匀呼吸。每组保持60秒,每次训练4组,组与组之间间歇不超过20秒。

厉志婷补充道,“飞燕”姿势也可以帮助大家锻炼核心肌肉,使用“飞燕”姿势锻炼时,要注意胸部和四肢同时上抬,背部和臀部收紧。维持这个姿势20秒,如此为一组动作,可以连做四组。

“健身锻炼讲求的是坚持,而核心训练更是如此,每一次训练核心肌群,都是对身体机能的再一次唤醒。不过大家也要注意锻炼有度,不要为了追求核心肌群的强大力量过于加大训练强度。”厉志婷说。

冷热骤变 这份运动小贴士请收好

本报综合报道

近日,我省的天气忽冷忽热,给不少健身爱好者制造了不少“麻烦“,因为温度变化大,运动时,如果不注意做好预防措施,很容易导致感冒和运动损伤。同时,因为疫情的影响,很多健身爱好者放弃了室外运动。那么,在这双重背景影响下,健身爱好者又该如何开展冬季运动?

有专家指出,经常在低温环境条件下运动,能改善人的体温调节能力。在低温条件下,人们可以很快加强产热过程,减少散热。经常在户外进行运动,或坚持冷水浴、冬泳的人不易得伤风感冒,这是由于体温与环境温度之间常存在着较大的差距,人体时而遇到高温,时而遇到低温,使得体温调节机能得到锻炼,提高了对高温和低温环境的适应能力,以后即使遇到体内外温度明显改变,仍然能表现出良好的运动能力。

如果担心疫情的原因,健身爱好者可以起床后做做伸展运动,然后再做做俯卧撑。家里如果有哑铃了,可以举举哑铃,让自己的身体暖和,也可以在家里宽敞的地方打打太极拳和养生操,这些都是不错的选择。家里面如果条件较好的,可以有一个自己的室内运动空间,自行锻炼,例如利用跑步机、运动器材、篮球等等运动器材辅助锻炼。吃完饭,戴上口罩出门,前往宽敞人群较少的地方,呼吸新鲜空气,进行一些散步,保持良好的精神状态。

值得一提的是,在开展冬季运动的同时,中午的时候,健身爱好者有条件的话可以进行20分钟左右的午休,休息一下大脑。晚饭后,不要立刻就去睡觉,用一些比较不错的保健中药材进行泡脚,让疲劳减退,或者干一些不要太重的家务活,也能收获不错的健身效果。

两动作拯救“手机脖”

本报综合报道

斜方肌在日常活动中帮助人们扭转肩胛骨、耸肩、收肩、挺背等。低头时,上斜方肌承担了整个头部的重量。如长时间低头玩手机又不注意休息,就容易造成肌肉僵硬,相关肌肉间不平衡,最后导致肩颈劳损,出现疼痛。下面两个动作,做好了能有效“调动”斜方肌,为肩颈减负。

◎放松式

首先,单侧肩膀下沉,头往相反方向拉伸,眼睛正视前方,保持几秒钟;然后脖颈回旋,眼睛看向斜上方,回旋时拉伸,保持几秒钟;再回收下颌,看向斜下方,保持几秒钟。这组动作可以使斜方肌的上、中、下三个部位,都得到拉伸放松。

◎肘绕肩式

首先让坐骨坐实,手指放于肩上,持平;手肘向前划,手肘相碰;手肘向上划圆,向上时鼻吸气,肋骨始终绷紧,绷住力量,不要向前突,手背在头后相逢;手肘向下,“喝”字吐气,放松。做这个动作时,脖颈始终向上,肩的力量始终向下,脖颈才能更好延展。