只顾增肌不可取,体能训练勿忽视

见习记者 魏骏琼

“在锻炼的过程当中,我们时常会听到这样的话:“体能太差了,你该提高体能。”许多人沉迷于单项增肌训练的时候,往往忽略了体能训练。其实,体能是所有运动的基础,是一项不可缺少的训练。”

男女老幼都能练

普通人对“体能”的理解,可能约等于“耐力”。一口气爬20层楼、30分钟跑完10公里、踢足球全场跑也不累,大概就是体能好。在杭州Best Fit体能训练中心教练杨磊看来,这个理解并不完全正确,“能跑多长时间,这只能证明耐力好,但不能证明做力量就很好。”他说,“体能训练不仅仅体现在心肺功能,它的意义在于让身体能适应各种力量、灵敏、速度、爆发力、敏捷度等各方面的训练。”

其实,“体能”是一个比较综合的概念,是人体一切基础运动能力的统称。杨磊介绍,体能训练这一术语已定义为多种方式的整合训练,其中,抗阻训练是核心,同时根据需要增加其他的训练模式。

一些人认为,体能训练是针对专业运动员的,大众接触不到。其实,提升体能可以提高我们的运动表现,包括肌肉力量、肌肉耐力、心血管耐力、柔韧性等。杨磊认为,男女老幼都可以做体能训练,经常做体能训练的人,身体更加协调,力量和心肺功能会更加健康,关节与柔韧性比一般人要更好。

体能训练好处多多

杨磊告诉记者,对于青少年来说,适当的力量体能训练,可以增进肌肉、骨骼的发育,还能开发大脑,促进智力发育,同时在矫正错误体态上也有显著作用。对于成年人来说,进行力量体能训练,可以增强免疫力,加强身体素质。

“如果一个人本来很瘦弱,经过力量体能训练,可以达到增长肌肉的目的,而且肌肉线条也会更好看。如果一个人比较胖,通过体能训练,可能会达到减脂的目的,身材变得更加匀称。”杨磊说,力量体能训练能够提高新陈代谢,让人看起来更加年轻有气质,情绪也更加积极,整个人更有精神和活力。杨磊透露,有些跑马拉松的人比同龄人要显得年龄稍大,就是因为力量训练太少,这种情况下就很有必要增强体能训练。

分类训练高效提升

那么,普通人该如何进行体能训练呢?对于没有运动基础的人,杨磊建议可以先进行简单的力量器械,哑铃,杠铃或者跑步机跑步来增强自己的体能。除此以外,徒手深蹲、俯卧撑、波比跳都是不错的选择。

针对经常健身人群,杨磊则更推荐TABATA训练法。它是HIIT(高强度间歇训练)的一种,共分为8个部分,每一部分由“20秒的高强度运动”与“10秒休息”构成。在TABATA训练中,通过较高的动作难度和负荷能使身体脂肪被快速消耗,体力和肌肉力量也能得到高效提升。

TABATA是一种交叉类的训练,包含了跑,跳,推拉等一系列的这种组合类的训练,能更全面地练到全身。“等于说一个交叉训练下来,你的胸、肩、背、腿、腰、腹核心力量全部都能练到位了,包括体能和心肺功能。”杨磊说。

一套TABATA训练 8个动作让你高效全面提升体能

本报综合报道

●立卧撑

身体呈四点支撑姿势,双手与双脚脚尖撑地。双臂伸直,双手位于肩关节正下方,肩关节、髋关节、膝关节和踝关节呈一条直线。

收紧腹部,屈肘,降低身体至胸部几乎碰到地面。

上身保持稳定,双腿同时屈膝前跳至髋部正下方。

身体竖直向上做伸展跳,双臂于头部两侧完全伸直,双手掌心向前。恢复至初始姿势。在20秒内尽可能多地重复动作,然后休息10秒。

●快速踏蹬步

双脚分开站立,距离大于肩宽。微微屈髋,双脚前脚掌在原地快速踮步,同时自然摆动双臂。在20秒内尽可能多地重复动作,然后休息10秒。

●深蹲

双腿分开站立,双手抱头,身体挺直。

身体向下蹲至大腿几乎与地面平行。恢复至初始姿势。在20秒内尽可能多地重复动作,然后休息10秒。

●仰卧单车

身体呈仰卧姿势,双手抱头,肩部抬离地面,双腿并拢上抬并屈曲90度,小腿平行于地面。

右腿蹬直,左腿向头部移动,同时肩部向左转动。

左腿蹬直,右腿向头部移动,同时肩部向右转动。在20秒内左右交替尽可能多地重复动作,然后休息10秒。

●V型俯卧撑

双手与双脚脚尖撑地,双臂、双腿伸直且间距大于肩宽,髋部屈曲,整个身体呈倒V形。

在保持躯干及下肢姿势稳定的情况下,双臂做臂屈伸运动。恢复至初始姿势。在20秒内尽可能多地重复动作,然后休息10秒。

●侧向弓箭步

双脚分开站立,距离与肩同宽。双臂伸直,自然置于身体两侧。

左脚向左迈步,右腿伸直,身体下蹲至左腿大腿与地面平行,同时双臂前平举。

身体恢复至初始姿势。右脚向右迈步,左腿伸直,身体下蹲至右腿大腿与地面平行,同时双臂前平举。在20秒内左右交替尽可能多地重复动作,然后休息10秒。

●俯卧游泳

身体呈俯卧姿势,双臂伸直且分开,距离与肩同宽,双脚分开。

右手和左腿在保持伸直的同时上抬。

右手和左腿落地,同时上抬左手和右腿。在20秒内左右交替尽可能多地重复动作,然后休息10秒。

●俯撑登山式

身体呈四点支撑姿势,双手与双脚脚尖撑地。双臂伸直,双手位于肩关节正下方,肩关节、髋关节、膝关节和踝关节呈一条直线。

收紧腹部,右腿屈膝上抬至髋部正下方。

收回右腿至初始位置,左腿屈膝上抬至髋部正下方。在20秒内左右交替尽可能多地重复动作,然后休息10秒

需要注意的是,在训练中,一个动作练习20秒,然后休息10秒,接着持续执行下一个动作练习20秒,再休息10秒,依次进行,直到执行完所有的动作练习,即为完成1组训练,完成1组训练后,需休息3分钟,共需完成4-6组。