

雨天不必勉强户外跑,核心力量训练同样重要

见习记者 魏骏琼

“

加长版的夏天终于结束,步入秋天的杭城总是阴雨连绵。近日来户外湿度大湿气重的天气特点,令户外运动爱好者犯了难,“我是很喜欢出去户外跑的,但是下雨天就只能待在家。”市民冯女士很苦恼。下雨天,该如何进行健身训练?

雨天不太适合进行户外运动,却是一个将运动场地从户外转移到室内的好契机,一些在户外不能进行的运动,此时就可以发挥作用。核心力量就是室内运动健身最有效的训练。



”

核心力量是运动的重点

核心肌群包括下背肌以下与臀部以上,包围腰腹一圈的多个肌群,核心肌群连接着我们的上半身跟下半身,很多运动都需要核心肌群参与运动。“核心力量的概念,不仅指腹部肌群的力量,更是指腰腹臀腿这些部位协调出来的力量。”时刻健身的教练徐贵说。

核心力量训练指的就是一种力量训练的形式。在徐贵看来,核心力量的锻炼是几乎所有体育运动的重点,“如

果核心肌群没有锻炼好,其他部位再怎么锻炼,整个人还是会给人一种姿势不正、弯腰驼背的感觉。”他认为,一个人无论看起来有多么强壮,如果其核心肌群薄弱,那终究只是个空架子。

借助训练核心肌群的部分运动,除了可以减少脂肪囤积,还可以加强核心肌群的肌耐力,帮助核心肌群更有力地支撑上半身,达到改善姿势的目的。

“核心力量是多个肌群协作的结果,而核心力量的增强,可以提高身体的平衡性和协调性。”徐贵解释,进行训练的时候,我们经常会听到健身教练让我们收紧核心,再发力,这就是为了确保在训练中自身的核心力量保持绝对紧绷,如此才能有效减少健身中潜在的风险。核心力量太弱的人,在健身训练的时候更容易受伤,在进行体力劳动的时候也更容易扭伤。

徒手训练也能简单有效

那么,如何自我测试核心力量的强弱呢?我们可以通过平板支撑这个动作来简易测试一下:如果在平板支撑训练的时候,一次坚持30秒就开始浑身发抖,那就说明核心肌群很弱,但如果可以一次坚持2分钟以上,则说明核心力量比较好。

想要强化核心肌群、提升核心力量,有很多训练动作可以供入手。徐贵告诉记者,很多经典的动作比如硬拉、深蹲、俯卧撑、倒立撑、引体向上、仰卧起坐以及悬垂举腿等都会锻炼到核心肌群。

考虑到居家时健身器材和场地的局限,徐贵推荐了以下几个常用的徒手训练核心的动作:



1、动态平板支撑:俯身,双臂位于肩部下方伸直支撑

身体,手肘微屈,背部挺直,核心收紧,双腿分开约与肩同宽向后伸直,全身从头到脚呈一条直线。保持身体稳定不要晃动,保持背部挺直,双臂交替屈肘向下,使身体处于平板支撑状态,然后再依次伸直手臂还原。整个动作过程中都要保持身体稳定,以均匀速度按自己的节奏完成动作。



2、反向支撑抬腿手脚:仰卧后撑,双臂位于身体后侧支撑自由化,双腿屈膝分开约与肩同宽,双脚踩地,背部挺直,核心收紧,臀部向上抬起,尽量做到大腿与躯干处于同一平面。保持身体稳定,腹部发力带动一条腿向上抬起,同时对侧手臂离地,使两侧手与脚尽量靠近。动作顶点稍停,然后慢

慢还原至动作起始状态,再完成另一侧动作。

3、侧支撑抬臀:侧撑在瑜伽垫上,下侧手臂屈肘支撑身体,背部挺直,核心收紧,上侧手置于同侧大腿处,双腿向前并拢伸直,下侧脚撑地。保持身体稳定,保持腹部收紧,侧腹部发力带动髋部向下移动至自己最大幅度后慢慢抬起还原。注意全程控制动作节奏,速度不要过快,在动作过程中使臀部的活动轨迹始终与躯干处于同一平面。



徐贵提醒大家,在训练过程中要主动控制动作节奏,不要因为速度过快而产生惯性,从而影响训练效果,每个动作15-20次,动作间休息30秒左右,每次3-4组,训练结束后拉伸放松,不要立即停止。

力量训练的五个好处

本报综合报道

预防骨骼疏松

研究证实,持续的运动可以避免骨头中的钙质流失,进一步更可以增加骨骼密度,对老年人和女性预防骨质疏松特别重要。而力量训练可以让训练部位的骨骼感到压力,进而增加骨骼的密度。研究显示,即使是70岁以上的老年人,在持续每周三次进行时长30分钟的力量训练后,骨质疏松的问题就可以获得明显的改善。而年轻人提早开始进行力量训练,可以让骨骼中保有更多矿物质,避免将来出现骨质疏松的问题。

消耗热量

相对于有氧运动在身体习惯后热量消耗会减少的问题,力量训练可消耗的热量可以说是没有上限的,只要调高重量,消耗的热量就变大,这对时间有限的现代人来说,是一个可以在短时间内消耗大量热量的方法。更重要的是,力量训练可以增加肌肉,而肌肉在日常生活都不断在消耗热量,这是有氧比不上的。

保持身材

如果学过一点化学就知道,当溶液中加入大量缓冲剂后,就不会因为少量外来酸或碱的进入而大幅改变酸碱值,而肌肉就像是是我们身体的“缓冲剂”,通过对摄入的热量的消耗来控制食物的摄入对体态变化的影响。也就是说,力量训练可以让你对吃大餐这件事比较心安。

局部雕塑体态

有氧运动只能全身性的消脂肪,至于哪个部位消耗的快,根据每个人的基因都有所不同。偏偏有些地方是最容易堆脂肪却最难消,所以常会出现瘦到不该瘦的地方,该瘦的却偏不瘦的情形。而力量训练却真的可以做到“训练重点在哪里,肌肉就长在哪里”。

相对安全

与对抗性运动相比,力量训练少了与别人冲撞或扭伤的危险。与跑步比起来,力量训练不会冲击膝关节,又能锻炼到全身。

相对来说,力量训练只要家里买两个调整式的哑铃就可以练,更可以依自己的需要调整哑铃的重量,量力而为,如果能走进健身房,那使用器械进行力量训练更加安全。