

让明星满头大汗的战绳是健身训练利器

本报记者 陆英健

在最近播出的《超新星运动会》第四季第二期中,一个利用双臂甩动两根粗绳的项目让一众帅哥美女们“大吃苦头”,这项运动也引发众多的关注。实际上,这就是Battle Rope战绳。“格斗绳”、“力量绳”、“锻炼绳”、“大绳”都是它的别名。MMA、UFC等格斗选手们最早使用它进行核心稳定和爆发力训练,这也是为什么有人称战绳为格斗绳的主要原因;后来发现战绳训练对运动员综合体能能有非常好的训练效果,于是战绳训练也就逐渐被各个运动项目所接受并成为必修项目之一。



什么是战绳

其实近年来,战绳已不是一项新颖的训练器具,大大小小的健身场所都能看见它的身影。无论是普通的减肥训练,Crossfit训练以至篮球、橄榄球等项目的职业运动员,都有运用战绳作为训练的一部分。

“舞战绳好处多多,不仅能提高核心稳定性和身体协调性,还能增加肌肉力量并加速新陈代谢,增加燃脂效率。

它能强化身体局部的肌耐力并增加肌肉量,对腹部、腰、手、脚及其他稳定肌肉都是非常有效的。”乐刻教练诸轶文就是战绳训练爱好者,他表示,这两根绳子很虐,训练效果也够好。

诸轶文认为,战绳训练是一个全身力量传导的过程。当挥舞战绳运动时,绳子在抖动过程中,由于方向节奏,方式

和波形不同,产生的离心力就会不稳定,运动者的身体为了保持稳定,会作出各个部分的机能对抗反应。“把人体比作一股小绳,小绳联动战绳这根大绳,如果大绳剧烈抖动,小绳子要保持静止,也只能靠身体各部位发力去对抗。”在这个过程中,心率及摄氧量能够快速提高,身体血液流速和温度亦能很快达到一个高水平。

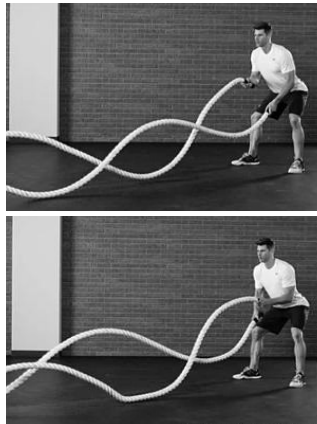
战绳怎么练

诸轶文介绍,在进行战绳训练时,首先要保证体态稳定:脊柱挺直,腰腹保持紧张,但关节要放松,动作活动应该来自肩膀,而不是肘关节。他为本报读者推荐了几个常见动作,建议每组动作坚持30秒,间歇30秒,5组动作结束后休息2分钟,循环3~4轮。



反复甩绳以运动姿势站立,手握战绳悬在髋部前方(胯前),手掌相对。保持膝盖微屈、躯干挺直,将战绳提到肩膀高度,然后迅速将它们甩到地上。战绳触地后立即提起来,然后继续甩到地上,甩满所要求的时长(通常约为30秒),甩战绳时避免拱起背部,保持躯

干挺直。



击鼓式甩绳以运动姿势站立,手握战绳悬在髋部前方(胯前),手掌相对。以击鼓的动作摆动手臂,举起绳索后双手轮流朝地上甩绳索。试着让绳索像波浪一样滚动,一直荡回手握绳处。继续甩动,甩满所要求的时长。使用核心力量,保持躯干不动,避免使身体左右摇晃来带动甩绳的动作。



蛇形甩绳以运动姿势站立,手握战绳悬在髋部前方(胯前),手掌相对。降低身体重心呈标准深蹲姿势,双手下垂接近地面,然后两臂分开再快速靠拢。绳索应始终贴近地面,其运动应类似两条蛇在地上爬行。继续甩动,甩满所要求的时长。双腿始终呈下蹲姿势,以保持绳索贴近地面。

诸轶文建议,对于刚接触战绳不久的新手,不推荐将它作为运动主项。原因有二:一是疲劳难以坚持,二是容易受伤。“可以战绳10分钟,跑步10分钟,蹬车10分钟,跳绳10分钟这么安排,总时间在40分钟左右,把最难战的绳放在开始,选择5个动作,尽全力去做,然后休息,重复,循环直到10分钟结束,之后再加跑步、跳绳这些强度较低的运动,身体也能得到放松,而且叠加的减脂效果也更好。”

气温骤降下的健身之道

本报综合报道

这两天,全国多地迎来今冬初雪,浙江各地连续发布了寒潮、大风、霜冻预警信号共100多条,但严寒挡不住健身爱好者的运动热情,在这样寒冷的秋冬季里我们健身应该注意些什么呢?今天我们就来一起探究探究。

感冒健身需要注意

秋冬季节气温骤降,很容易让我们引发感冒等症状,如果你患感冒时,千万不要从事剧烈运动,否则会加重病情,甚至诱发心肌梗死或心肌炎,千万不可轻视!

做好充足的热身运动

在寒冷条件下,人体的肌肉僵硬,关节灵活度差,易发生肌肉拉伤或关节挫伤,所以秋冬季节的热身时间需要比其他时间更长,更彻底。

训练后洗澡休息有学问

训练会使毛孔打开进行散热,同时身上的汗水会因冷空气而迅速降温,导致体感温度突然降低,这样很容易感冒。在秋冬季节,建议大家结束高强度训练后继续进行一些恢复性、缓和的一些运动,让体感温度缓慢地逐渐地下降,再结束整个训练。

室内健身优势>户外运动

秋冬季节户外的气候寒冷,对皮肤、关节、机体的损伤在理论上是比室内健身大的,寒冷的天气也会损伤裸露的皮肤,比如脸部和手部。

注意呼吸方法

天冷时锻炼应该主要用鼻子呼吸。因为鼻黏膜的血管丰富,腔道弯曲,对吸入的冷空气有加温和湿润的作用,可以避免冷空气直接刺激咽喉而引起呼吸道感染、喉痛和咳嗽等。如运动量大,只用鼻吸不能满足供氧时,那就得借助嘴来帮助呼吸。一般情况下,嘴张开,上齿轻触下唇,舌微舔上颚,让冷空气经牙缝进入,经舌头阻挡吸进,就不会严重刺激呼吸道。

衣着厚薄要适宜

锻炼的时候不要穿得太厚,因为天气冷的缘故,有些朋友冬季健身的时候常会穿得比较厚,这其实很影响相应的运动。建议在室内健身的时候不要穿太厚,确实要穿,可以在运动完后加上去。

吃喝有讲究

冬季健身锻炼由于气温低,肌体的散热量大,基础代谢相应升高,加上运动量较大,所以热量消耗较大。因此,对希望减脂的朋友可能比较有利,对肌肉围度的增长就有一定的难度,所以更加注意饮食的科学性。