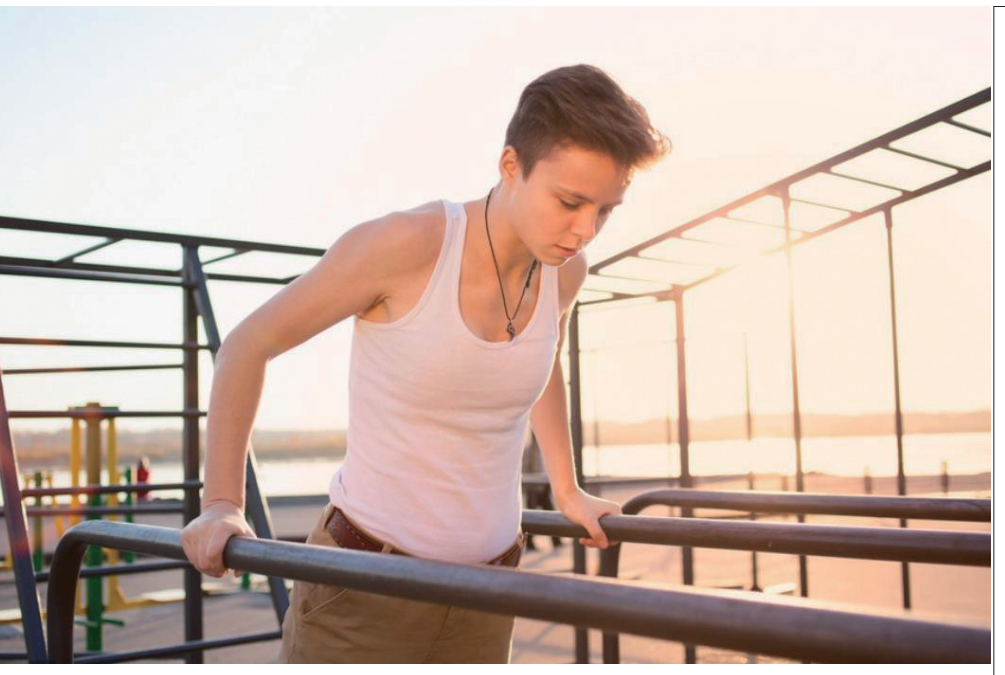
用好单双杠，简单器械也能全面锻炼

本报记者 陆英健

近日，人气艺人肖战发布了一条自己在深夜公园锻炼的Vlog。视频中他放风筝、玩飞盘，在单双杠上做屈臂撑，引得粉丝们惊呼：“好身材都是努力出来的。”现在，大多数小区里都有个单双杠这类简单器械，利用好它们也足够进行自重上肢全面锻炼。

“单杠和双杠都是比较常见的健身器材，功能其实非常丰富。”乐刻教练王龙介绍，“现在不仅在户外有单双杠，也有了健身房、室内能用的家内双杠。”他提醒，在用单双杠进行健身的过程中，一定要掌握动作要领，作为初学者一定要选取简单的动作，避免肌肉损伤给身体健康造成不良影响，应该循序渐进。



引体向上

引体向上是利用单双杠锻炼背部肌肉的黄金动作。宽握上杠，自然下垂，腰部以下放松，小腿可以在身后交叉。挺胸，发力快速将上身举起，直到上胸部几乎触到单杠，这时从侧面看上身是反弓形的。最高点收缩2~3秒，控制性还原。也可以采取窄距反握方式，将下巴拉过杆并保持2秒钟。然后，下降到中间点并保持2秒钟。“引体向上对于背部和肱二头肌会有非常明显的刺激，因为它结合了全程和半程动作，并需要精确的启动和停止能力。”

“做引体向上重点是质量，而不是数量。”王龙说，“可以调整握距、正握和反握方式。宽距更注重背部的宽度，窄距更倾向于练出背部肌肉的厚度。反握相对于正握，可以对手臂肱二头肌有更好的刺激。所以，引体向上也是一个锻炼上肢整体的综合动作。”王龙还表示，如果一开始力量不足以做引体向上，可以到健身房使用可调节重量的器械，从借力开始练习。

双杠臂屈伸

双杠臂屈伸就是肖战在视频中做的动作。这是经典的胸部训练动作，主练胸大肌，肱三头肌、前锯肌和肩三角肌前束辅助发力，对胸肌下缘有很好的训练效果。如果你的训练水平较高，那么调整身体重心、减小前倾幅度，可以用它来锻炼肱三头肌。

双手握杠呈直臂支撑，当屈臂降体至最低位置时，头部前伸，使胸大肌充分伸长，以胸大肌的收缩使两臂伸直，当上臂超过水平时，臂部后移呈含胸姿势，两臂伸直时胸大肌处于彻底收紧状态，这是锻炼胸大肌外侧翼及下缘的有效方法。当屈臂降体至最低位置时，躯干略向后，以肱三头肌的收缩伸直两臂，同时身体前引，使身体直上升，上臂肱三头肌就于完全收紧状态。

“这个动作对于胸肌、肱三头肌的刺激最明显，也是一个非常好的以练胸肌为主的综合动作。要注意撑起来的时候不要耸肩，整个过程身体微微前倾（前倾可以多刺激胸肌，竖直可以多刺激肱三头肌）。把每一个动作做到最好，下去的时候手臂夹角90度左右。”王龙说。

悬杠屈膝缩腿

这个动作能有效刺激腹直肌。两手正握单杠，全身直垂杠下。屈膝，把小腿尽力向上缩起，到最高点时，彻底收缩腹直肌一秒钟。然后徐徐下垂小腿，直到完全伸直。王龙提醒：“掌握呼吸很重要，缩小腿时吸气，降落时呼气，此外缩起小腿时要尽力把两膝向上提升。”

王龙建议，单双杠健身选做动作既要考虑各肌群的力量、关节的灵活性和柔韧性等特点，又要结合上肢、下肢和躯干等不同体位进行交替练习，还应对孱弱的肌群增加锻炼强度；根据动作的结构，练习的密度、强度和难易度，应坚持由小到大，由少到多、由简到繁的循序渐进原则。

正解！户外健身器材的使用方法

本报综合报道

现如今，很多人在利用户外健身器材进行健身时容易走进误区，为此，小编特整理了以下注意事项：

◎跑步机

双手应紧握横杠，防止摔下；双腿摆动幅度不宜过大，避免肌肉拉伤。

◎组合单杠

双手紧握横杠，防止摔下受伤。

◎旋转健腰器

扭转时腰部要有所控制，幅度不宜过大。手始终不要离开手柄，保持扭腰转角在45度以下，扭转速度要缓慢和均匀。

◎腰背按摩器

用力适中，动作由缓到快。

◎跷跷板：

两手应紧握扶手，振荡频率不应过快、过大，否则易造成骨质疏松者椎体压缩骨折或尾骨骨折。

◎太空漫步机

切忌摆动幅度过大。特别是老年人肌肉柔韧性差，如果双腿摆动的幅度过大，速度过快，很容易拉伤脊柱周围的肌肉。因此，摆腿的幅度应在45°左右，频率控制在每次3秒左右为宜。

◎蹬力训练器

髋骨软化症老人禁用。髋骨软化症主要症状就是平时常有膝下痛。这样的老年人，本来髋关节的负重功能就不好，如果再进行蹬力器锻炼，伸膝肌群就可能受损，从而加重病情。

◎健骑训练机

椎间盘突出者别碰。这项运动很适合经常伏案、颈肌和腰肌都有劳损的人。但如病情已发展到椎间盘突出，千万不要使用。

◎牵引训练器

先试行引体向上。如果连一个引体向上都无法完成，最好别用。手力不够的老年人最好也不要做这项运动。

◎扭腰旋转器

旋转幅度莫过大。扭动的幅度不要超过180°，速度要慢，动作要轻柔，频率控制在每次3秒左右为宜。