一条训练带就能完善身体平衡力

实用TRX训练,用轻器械练遍全身

本报记者 洪 漩

只需一条绳子,就能练遍全身?这可不是博眼球的噱头,而是受到不少专业健身人士推崇的经典TRX训练。相比哑铃、杠铃、龙门架等器械训练,TRX无疑以其便捷易开展的训练特点吸引了不少运动爱好者的青睐。只需一条训练带,不论是在办公室还是家中,胸背、臀腿、核心、心肺、协调、稳定性等训练,统统不在话下。

小小一条绳 竟能随处使用练遍全身

"TRX,是Total Resistance Exercise的缩写,即全身抗阻力训练,最早起源于美军海豹突击队。"乐刻教练张宸恺向记者介绍,TRX翻译过来就是"悬吊式阻抗训练",是当时部队在战地训练资源有限的情况下,利用修船的工具,将降落伞带与握把,缝制成了最初的原型训练绳,在几经改良后,才形成了现在走进大众的流行健身项目。

一个基本的TRX绳一般由登山扣、中间锚环、主环套、调整护扣、凸轮带扣、手握把、脚支架构成。使用时,绳子是悬于半空中,因此训练时可以有效提升平衡、协调、力量和核心肌群的稳定性。

有人如此形容该项目:一根TRX训练带就是一间健身房。对此,张宸恺表示,只要掌握了TRX训练的正确"打开方式",通过抗衡训练者的自身重量,的确可以让身体每块肌肉都得到充分锻炼。而且,相比徒手训练,该训练也更具趣味性。

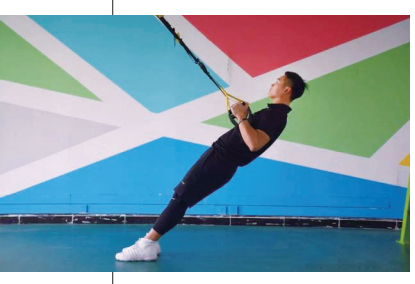
"用户只需找到一处高点作为锚点固定好就可以进行训练,不论在家,抑或是健身馆,甚至外出,都能随时随地打造一个占地面积小,维护成本低的多功能专属健身房,仅仅需要调整悬吊带的长度便可以锻炼不同的训练部位。"张宸恺告诉记者,如今,TRX受到了广泛应用,在许多康复中心、专业的竞技队、健身场所都可以见到。

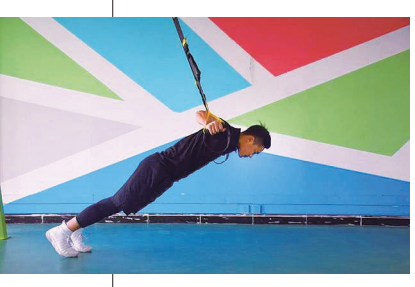
看起来容易做起来难 适合有一定基础的人

TRX训练可能对训练有素的运动员和经常去健身房锻炼身体的人有效,但是对那些没有锻炼基础的人来说却有潜在的危险。张宸恺介绍,他在日常教学中,更多会将TRX训练用于学员的进阶过度课程。

"很多外行人看到TRX训练会觉得挺容易,活动自如,但是体验了才发现并非如此。"张宸恺表示,对于很多健身房初级小白来说,很容易"轻敌"。"它将训练者身体的一部分悬吊在空中,在不稳定的情况下做运动。正是吊带的不稳定性,可能会致意外受伤。尤其对那些有过关节或背部受伤史,或核心力量不足的人。建议一开始体验,最好在教练的指导下使用。"

张宸恺以TRX悬吊模式训练中的代表动作悬挂平板为例,标准的平板支撑是一项网红健身运动,稍加训练,普通人也可以轻易掌握,但是悬挂平板的难度系数上升,对于核心的要求更高才能让悬空的身体稳定住。"在训练中会更有挑战性,也就更有成就感。"张宸恺说。





>>>延伸阅读:

张宸恺为广大读者推荐了几个相对容易的TRX动作,方便大家练起来。

吊双臂划船

面朝悬挂点,身体直立,并慢慢拉住绳子倾斜身体,弯曲手臂,收紧腹部让背部发力。这个动作可以锻炼手臂的肱二头肌和背部的背阔肌。

吊臂俯卧倾斜

面部朝下,双手握住把手,绷直身体,使躯体倾斜于地面,用胸大肌的力量,缓缓张开双臂,再还原。反复地进行训练,可以锻炼胸大肌和肱三头肌。

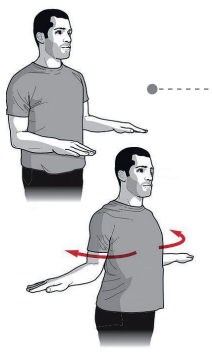
吊腿单腿深蹲

一只脚搭在绳子的把手上,另一条腿缓缓下蹲,让悬起的腿部和大腿成一条直线,双手抱拳,这个动作可以锻炼大腿和小腿的肌群,锻炼下盘的稳定性。

书桌前的伸展动作 带你告别背颈疼痛

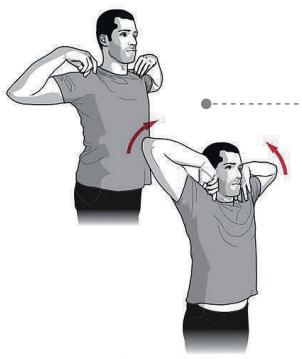
本报综合报道

如果你的工作需要花费大量的时间坐在办公桌前对着屏幕的话,你需要每天做些伸展放松动作,来缓解久坐给自己带来的身体不适感,避免出现不良体态。这五个在办公桌前的拉伸动作,可以快速缓解自己紧张的肌肉,并每天形成定期拉伸放松和站起来活动身体的习惯,这样可以有效预防久坐所带来的身体损伤。



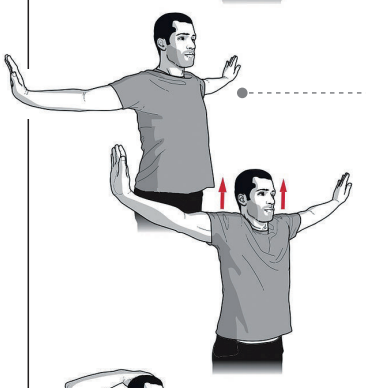
胸部扩展

双手在身体两侧自然下垂,屈肘90度向上抬高小臂,然后将小臂内旋,使掌心向下面对地板。吸气时,将大臂夹紧身体,然后将小臂向身体两侧打开,在身体两侧呈一条直线。呼气时,将手臂向内收回到手指朝前的方向。训练5次呼吸后,将掌心变为朝上再训练5次呼吸。



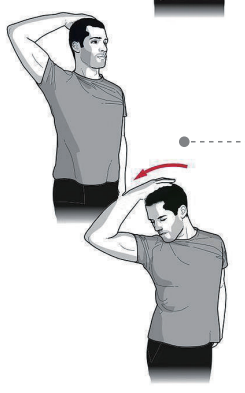
肩部环绕

将双手屈肘抬高到与肩齐平的高度,把双手放到肩膀上。吸气时,将肩部向上抬高并向前绕,呼气时,再将肩部向下放低并向后绕。训练5次呼吸后,再反向训练5次呼吸。



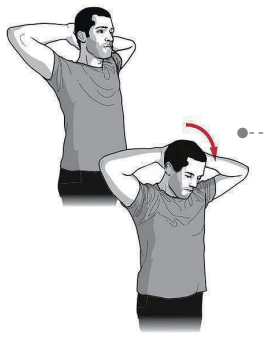
手臂外展式肩部环绕

将双手在身体两侧水平抬高到与肩齐平的高度,然后向上翘起手掌,使双手手指指向天花板方向。吸气时,将肩部向上抬高并向前绕。呼气时,将肩部向下放低并向后绕。训练5次呼吸后,反向训练该动作5次呼吸。



颈部侧向拉伸

将右手轻轻放到头顶上,慢慢将头部向右侧转动,双眼盯住右手的肘部。呼气时,将下巴轻轻向肩部的方向放低。吸气时,将头部抬高,一旦下巴与地面平行就停止抬高。重复训练动作5次呼吸后,然后用左手扶住头顶,向左侧训练5次呼吸。



颈部伸展

双手十指交叉轻轻放在头部后方,吸气时,保持下巴与地面平行。呼气时,将下巴向胸部方向放低。吸气时,将头部回到起始位置。