

练腿练臀这三种蹲法,你都了解吗?

见习记者 陆英健

近日,热播电视剧《你是我的城池营垒》中,剧中人物束文波在求婚成功后抱起未婚妻做深蹲的画面让不少女性直呼羡慕。这个镜头也让下蹲这一常见的锻炼动作再次引起了关注。

“蹲”几乎是所有运动项目中都会出现的动作模式,总体来说,共有三种不同的蹲法:全蹲、深蹲、半蹲。这三种蹲法各不相同,对应锻炼不同的肌肉。练习时,运动者要根据自己的训练目标选择正确的动作,训练效果才会事半功倍。对此,记者采访了杭州一兆韦德的健身教练张译文,请他科普这三种下蹲动作。



想要翘臀?就选全蹲

“全蹲,就是在上半身不弓背变形的情况下,下蹲最深角度,一直蹲到最低点无法再往下为止。”张译文向记者介绍,全蹲对于臀部刺激非常大,并能锻炼四头肌、臀大肌、股二头肌,并对竖脊肌、臀中肌等也有很强的锻炼作用。简而言之,如果想要拥有翘臀而主练臀

部,全蹲是最佳选择。但是需要注意的是,全蹲的膝盖是最靠前的,如果过度要求膝盖,就会对腰椎造成非常大的压力。

张译文说,在进行全蹲训练时,务必注意收紧腹部、自然下蹲。由于全蹲锻炼的肌群较多,相对应的对核心力量要求也更高。

加强核心?优选深蹲

深蹲健美训练选手最爱的训练动作之一,有着健身界“动作之王”的美誉。张译文告诉记者,对普通的运动爱好者来说,深蹲不仅是一个绝佳的训练臀腿的方法,也是核心肌群强化的好动作,除了能加强肌肉和韧带的力量,也能强化附着在膝关节上的肌肉,增加关节的稳定性。

“深蹲时尤其要注意尽

量频率放缓、动作放慢,注意调整呼吸,整个过程保持匀速。”张译文提醒,在下蹲时要注意两腿弯曲下蹲,保证下蹲过程中躯干始终保持竖直下降。“下蹲时膝关节的方向要与脚尖方向一致,不能内扣,不能晃动。起立时,脊柱挺直,使躯干保持着竖直往起站,这样的话,腿部肌肉伸展和收缩的范围最大,锻炼效果最好。”

爱玩球类?就选半蹲

对于平时经常进行羽毛球、足球、篮球等需要下肢力量的球类项目的运动爱好者,半蹲是非常有效的提升表现的训练项目之一。张译文说,半蹲就是下蹲到大腿水平为止,是对于腿部股四头肌的孤立训练动作,对于腿部肌肉的加强很有帮助。

“不过需要注意的是,做半蹲要调整好呼吸和节奏,下蹲时吸气,起立时呼气,注意动作尽可能流畅、连贯。”张译文说,在进行训

练时尤其注意,由于膝盖受力较大,比较容易受到损伤。如果运动者膝盖不好,就不建议用半蹲练腿。但相对而言,如果膝盖很强壮,那么这个动作可以有效锻炼膝盖周边肌肉,不仅股四头肌能够得到锻炼,还能让膝盖的承受力变强。

值得一提的是,以上这三种蹲法,除非是对应的肌肉训练,最好的方式是深蹲为主,全蹲和半蹲为辅,这样的组合才能达到最好的训练效果。

这些高效间歇训练 帮你燃烧臀腿脂肪

本报综合报道

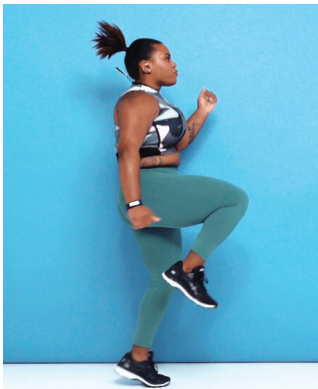
和耗时较长的耐力训练相反,间歇训练的目的就是省时,而且能够爆发性地专门锻炼肌肉,同时也能给心血管带来挑战。想要锻炼臀腿,除了蹲姿训练,也可以尝试以下锻炼方式。

◎高抬膝

身体站直,双脚分开与臀部同宽。快速抬起一只膝盖,保持胸部挺起,腹部紧绷(挺胸收腹)。

摆动手臂,将手从臀部水平抬起至下巴高度,和膝盖运动节奏保持一致;尽可能快地运动40秒钟。

简单版本:缩减跳跃动作,抬起膝盖的同时另一只脚踩在地上就行。



◎反向屈膝弓步跳

站立时,两脚分开与肩同宽,双手放在髋部上,或自然垂放。左脚沿着对角线向斜后方迈开,使左膝盖降低,直到几乎触及地板。此时前脚的膝盖应弯曲约90度。

起身站立回到中心位置,然后左脚后推成弓步姿势,双膝弯曲90度,注意运用核心,收缩臀肌(不要“撅臀”)。将手放在髋部上能帮助保持平衡,避免前后左右摇晃。

将右膝盖朝胸部抬起,同时右脚跳起,放下右脚,回到右弓步姿势,左

脚后退。这是一个动作回合,用同一条腿重复运动20秒后,换腿继续完成20秒。

简单版本:直接抬起膝盖,不用跳跃动作。



◎横向滑跃

站立时,双脚分开与肩同宽。膝盖微微弯曲,尽可能远地向右跳开,同时带动左腿往右后方摆动,手臂往身前摆动有助于跳得更远。

右脚落地时稍微弯曲膝盖,保持平衡稍作停顿,重新跳回左侧,左脚落地,全程保持平衡的同时尽量快速跳跃。

简单版本:左右随机跳跃会使运动更轻松一点。或者减去跳跃动作,尽可能快地左右移步。

