

夏天美背计划请收好

这几个动作,助你练成迷人“背影”

本报记者 洪漩



夏天来势汹汹,气温骤然升高,这几日但凡出街,就会发现行人穿得越来越清凉。对于背部赘肉较多的女孩来说,这直接影响了自身的整体形象。如何在这个夏天练出漂亮的背部线条,不妨来听一听杭州健身教练张宸恺的专业建议。

练背之前先矫正不良体态

“来健身房练背的学员不在少数,尤其是到了夏天,对身材有要求的人更是将练背提上了训练议程。”乐刻教练张宸恺认为,男女学员对于练背的需求不同。“女性学员更向往薄薄的、挺拔的背,最好有直角肩。而男士则希望练出宽阔、厚实、强壮,富有力量感的背部肌肉。”

张宸恺认为,当下年轻人长时间不正确的坐姿容易形成弯腰驼背含胸的不良体态。同时,身体一直处于放松状态容易堆积脂肪,甚至长此以往会导致骨骼变形,影响整体气质。“所以

说,练背的第一步,首先是有意识地改变不良体态。”

此外,练背之前,张宸恺建议先对自己做个简单的评估。“教练常说的,无评估不训练,就是要先了解自身情况,才能合理对症下药。”教练介绍了个简单的评估方法,可以选择贴墙站立,进行上半身背面观的体态评估。通过靠墙贴背站立,通过观察肘关节的位置,有助于判断是否存在盂肱关节内旋问题。要知道,股骨内旋可能由于软组织受到撞击而导致肩膀腰背疼痛,那么在训练上就需要多加注意。

几个小动作帮你改善背部线条

目前,不少人都在网上跟着运动网红和营销号锻炼身体。张宸恺认为,普通人体态不尽相同,个人运动水平也存在高低,因此若是盲从训练,一不小心便容易造成运动损伤。因此,他推荐了几组安全便捷,操作性强的运动姿势,以便循序渐进地帮助大家改善不良体态,塑造耐看的背部姿态。

“凡事有个进阶过程,一开始先做紧张肌肉的放松,然后做目标肌肉的激活。女性可以用弹力带去做背部的各种加强练习,男性可以用力量抗阻力去做肌肉的提升,最后再去放松背部的肌肉拉伸。这样在训练上不易犯错,也更有安全保障。”张宸恺说。

首先仰卧在瑜伽垫上,借助简单器械如泡沫轴置于颅骨底部以下。然后两手平摊放置于身体两侧。脑袋和泡沫轴成十字状态,进行晃动摩擦。然后,起身坐在瑜伽垫上,进行斜

方肌拉升。接着,呈站立姿态,挺胸收腹,进行站姿夹背,动作保持平稳,感受背部发力。以上姿势能很好地锻炼颈部、斜方肌、背阔肌等。

“在初级训练中,‘YTW划船姿势’也能起到很好的拉升效果,这是在站姿的基础上,让背部持续紧绷,造成挤压感,将手部姿势从Y到T到W,进行划动。”张宸恺推荐到,此外,还可以在健身房进行辅助引体向上和器械划船,这两项均对肱二头肌、中背部、肩部能起到很好的锻炼效果。

考虑到男女需求不同,在器械选择上,张宸恺推荐男性选择力量型器械,而女性可以使用弹力带以辅助。想要拥有一个令人羡慕的美背,在坚持以上几个运动的同时,最好搭配保证自己的饮食规律清淡,同时不要忘记补充水分,使身体达到一个稳定的状态下进行运动。

3分钟小腿大保健,远离肌肉痉挛

本报综合报道

当运动达人在享受运动时,位于小腿部位的腓肠肌与比目鱼肌或成最大“功臣”,默默为跑步、跳跃提供能量。但大多数时间,人们往往忽视了它们的保养“需求”,直到有一天小腿肌肉突然就“跳舞”了——医学上通常被称为腿部肌肉痉挛,通俗地说就是抽筋。

并非不运动的人才容易抽筋,运动过量也很容易引起肌肉的抽搐。因为运动过后腓肠肌与比目鱼肌可能处于紧绷状态,它们就会通过疼痛和痉挛来表达“不满”。其实只需每天抽出一段时间,做个腿部的保健与拉伸,就能避免这样的问题。

肌力超人腓肠肌

腓肠肌分为内侧肌与外侧肌两头,在底端汇合形成跟腱,相当于在膝关节后侧与脚后跟之间的“链接”,所以它的本职工作聚焦于绷紧脚尖和弯曲膝盖。

腓肠肌体积虽小,提供的能量却很大,要以一“肌”之力,支撑整个身体的重量,日常跑步、跳跃,都需要依靠腓肠肌提供力量,能不能更高更快更强,就看这部分肌肉是否

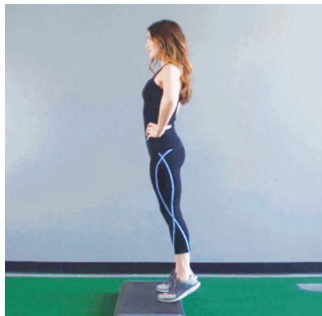
强壮。

即使专业运动员的肌肉也有疲劳的时候,长时间运动量不足或突然运动过量,都可能令腓肠肌紧绷。于是肌腹痉挛即小腿肚抽筋,还可能出现小腿前侧肌肉疼痛、跟腱疼痛,甚至足弓疼痛等症状。

下面这个动作,每天做上几分钟,可以让腓肠肌温顺不“闹脾气”。

动作要领:

找一处牢固的物体边缘,如台阶;单只脚掌约1/3踩在平面上,足弓和脚后跟保持悬空,腿部需要伸直;小腿放松顺势让脚后跟下落,拉伸腓肠肌,出现轻微刺痛感时停止,坚持5-10秒;腓肠肌发力上提身体约3-5厘米,坚持5-10秒。每组3次,双腿交替各重复3组。



深藏不露比目鱼肌

比目鱼肌因形似比目鱼而得名,起源于小腿腿骨的后侧,链接跟腱,横插在腓肠肌之下,从功能上讲比目鱼肌对脚尖的绷紧功能的影响更大。但与腓肠肌相比,它没有穿过膝关节,因此不会影响膝关节的活动。

长期运动量过小,习惯性久坐后,或是进行跑步、骑行等对比目鱼肌工作量要求较高的运动,都可能造成比目鱼肌肌肉紧绷。所以,窝在沙发里和坚持跑步等运动这两种情况下,都有可能出现小腿、足弓疼痛,严重的甚至导致跟腱问题。

如何才能有效的增强比目鱼肌呢?已经出现了症状是不是无法继续锻炼了?下面这个动作做起来,让强壮比目鱼肌变得更简单。

动作要领:

单只脚的前脚掌抵住墙壁,脚跟踩在地面上,用另一条腿保持身体平衡;小心弯曲膝关节,收紧腹部并挺直上半身;膝关节保持弯曲,腿部和上身向前倾斜,拉伸肌肉5-10秒;小腿出现轻微刺痛感后,回到初始位置,放松5-10秒。每组3次,双腿交替各重复3组。

通过简单动作为腓肠肌和比目鱼肌进行SPA,改善腿部肌肉的痉挛情况,能让运动更加安全高效。而在锻炼时给小腿肌肉加点“料”,则能让运动表现更上一层楼:针对小腿部的肌肉设计开发的激能压缩小腿护套,可以为腿部肌肉提供防护,降低运动损伤发生几率,助力肌肉蓄积能量,瞬间爆发。

