

这样做,你也可以拥有张杰同款“麒麟臂”

本报记者 陆英健

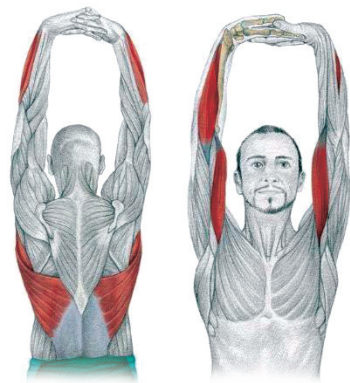


近日,歌手张杰在社交媒体上晒出自己的身材照,肌肉饱满的手臂引来网友和歌迷们的羡慕和热议。想要拥有健壮的手臂,位于大臂前侧的肱二头肌是十分重要的。锻炼好肱二头肌能使男人看起来更强壮,对于增加臂围也非常重要。对于爱美的女性来说,适当锻炼肱二头肌也可以使臂部看起来更漂亮。穿短袖的季节来了,一起get张杰同款手臂填满袖子吧。

肱二头肌位于人体大臂前侧,主要功能是屈肘。它分为长、短两个头,故名肱二头肌。外侧是长头,内侧是短头,肌峰在长头上。因此,想要练好二头肌,也要采取相对应的训练方式。记者为此请教了杭州乐刻健身教练王寒,带来一套详细的训练教程。

几种常见 拉伸手臂的方法

本报综合报道



在手臂训练用完哑铃之后,手臂会非常酸痛。如果不做拉伸动作或者拉伸不到位,不仅会引起肌肉拉伤,还会阻碍肌肉的生长和塑性。

在此介绍几种关于手臂的伸展运动,帮助训练后的你正确拉伸手臂肌肉。

1. 垂直伸展

拉伸部位:背阔肌、大圆肌、手指屈肌

动作要领:直立,站在镜子前,手臂伸直举过头部,十指反手交叉,尽量向上伸展。

2. 后背锁臂

拉伸部位:肱三头肌

动作要领:一只手从下面绕到背后,另一只手从上面伸往背后握住在下面的那只手。上面那只手要用力地拉下面那只手。

3. 固定手臂躯干旋转

拉伸部位:肱二头肌、胸大肌

动作要领:站在墙壁或者门旁边,一只手臂伸直向一侧伸展扶门,手臂与肩膀同高。躯干向另一侧旋转拉伸。

4. 肱三头肌伸展

拉伸部位:肱三头肌

动作要领:一只手抓住另一只手的肘部,用力向头部拉伸,配合呼吸,停留15~20秒。

5. 反掌拉伸

拉伸部位:肱二头肌

动作要领:直立,双臂伸直,左手反掌,右手握住左手,尽量拉伸肱二头肌。

6. 手肘内翻

拉伸部位:旋后肌

动作要领:直立,双臂伸展稍向前倾,左手臂反转,手掌向外,右手抓住左手拇指,帮助伸展。

7. 肩部和手臂伸展

拉伸部位:肱二头肌、肱桡肌

动作要领:右腿跪地,左腿屈膝呈90度,双臂向后伸展,双手抓住单杠(单杠要是固定的,可以用椅子代替)。尽量地向前拉伸,直到感受到肱二头肌的伸展。

长头训练

斜板哑铃弯举

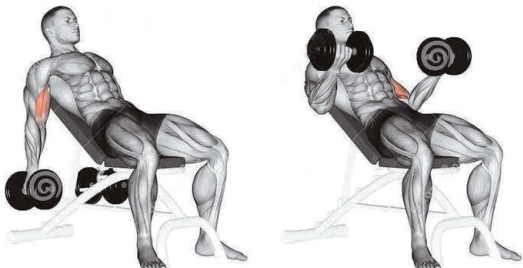
动作要领:

靠坐在斜板凳上,双手各握一哑铃,保持肘部接近躯干,旋转手掌至掌心朝前。

大臂不动,用前臂抬起哑铃,直到二头肌完全收缩并且哑铃达到肩膀高度。保持姿势,顶峰收缩一秒。然后慢慢还原。

注意事项:

1. 不要让哑铃摆动。
2. 还原动作时候,肘部无需完全伸直。



曲杠二头弯举

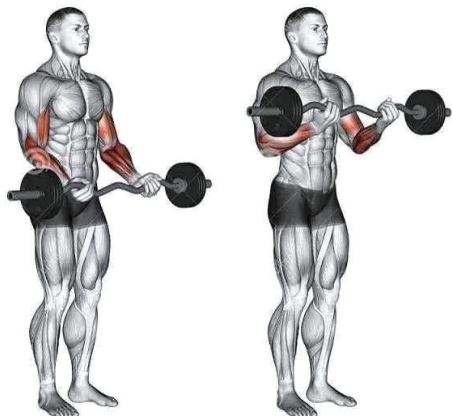
动作要领:

双手手心向上正握杠铃,双手握距与肩同宽。双臂持杠自然下垂,使杠铃位于大腿前面。背部保持平直,收腹,沿圆弧线举起杠铃到最高点。

在最高点稍停片刻再沿原路返回起始位置。

注意事项:

1. 控制好握距。若减少双手之间的距离,二头肌外侧会受到较大刺激。增大握距,则二头肌内侧将受到较大刺激。
2. 手腕的姿势:如果你在做动作时感到手腕很费劲,可以在拉起杠铃之前先将手腕稍向后打开,这样可以减少手腕受到的张力,将重量有效地传递给二头肌。



短头训练

牧师凳弯举

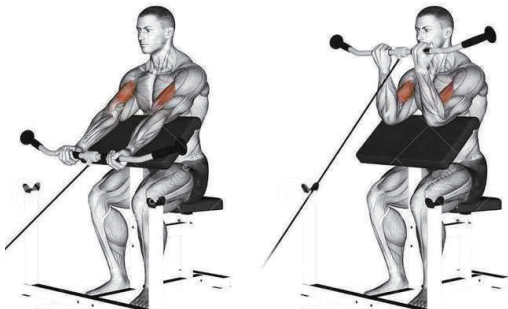
动作要领:

坐在牧师凳弯举器械上并选择重量。将手臂后侧放在牧师凳靠板上,使用反握握住把手。

收缩肱二头肌提起手柄。在顶部位置,顶峰收缩一秒。然后慢慢还原。

注意事项:

1. 确保将手臂放在靠板上时,可以保持肘部内收。
2. 只有前臂移动。上臂应保持静止并始终靠在靠板上。
3. 可以使用自由重量(杠铃、哑铃)在牧师凳进行这种练习。或者可以使用滑轮器械和牧师凳的组合。



坐姿弯举

动作要领:

坐在凳上,一手握哑铃,让上臂肘部贴在同侧大腿内侧,前臂向下直垂放松。另一只手指向内扶在另一腿上,手微曲。

收缩握铃一臂的二头肌将前臂向上弯起,到最高点时,彻底收缩二头肌1-2秒钟,然后伸展肘关节,让哑铃徐徐下落到开始位置。练完一侧,换练另一侧。



注意事项:

1. 呼吸方法:弯起前臂时吸气,到最高点时开始呼气直到最低点。
2. 让上臂贴靠大腿是为了确保不在弯起前臂时移动肘部,一般收缩过程的时间要比放下的时间短。

王寒教练还提醒大家:

首先,做任何动作都要保持专注,只关注你所练的部位——手臂。当你开始进行训练的时候,要感觉你整个身体仿佛都是由手臂组成的。惟一要做的就是收缩、伸展,忘记其他任何事。第二,在训练中,要让肌肉得到充分伸展。假如你采用1/4动作幅度或者是1/2动作幅度做动作,都好比是在混日子。给肌肉合适的强度才能让肌肉受到最大程度的刺激。肌纤维的生长需要通过全程的收缩还有伸展才可以实现。第三,也是最重要的一点:训练要适量,肱二头肌是较小的肌肉,训练的时候非常容易达到兴奋点,假如训练过度,就会适得其反。建议一周练一次,每组练10到12次。