

动作变形、找不到发力感 健身如何减少肌肉代偿?

本报记者 李笑莹

在平时“撸铁”的过程中,你是否曾有过这样的苦恼:在做宽距深蹲练臀时,练完之后臀部却没有感觉,反而是腿疼的要命;在做高位下拉练背的时候,“背阔肌”往往不太听使唤,反而是上斜方肌在用力。这就是比较典型的借力现象,而借力则是一种肌肉代偿行为。

发生肌肉代偿的后果就是,想要锻炼的肌肉没有锻炼到,其他的肌肉却“被迫营业”,如以上所说的腿疼,便是大腿代偿了臀部的发力;上斜方肌用力也是因为背阔肌过于薄弱而造成的主动借力行为。



肌肉代偿易发生 稳定性不足、负重过大是主因

“很多人做肌力训练时一听到代偿就马上联想到受伤,从心底就对这个概念十分排斥,但其实代偿是身体系统的‘保护机制’,也可以说是一种自我保护的本能。”杭州乐刻健身教练张宸恺说,因为需要锻炼的肌肉过于薄弱不足以支撑训练强度,便有其他的肌肉代替发力完成训练任务,保护相对薄弱的肌肉。引起肌肉代偿的原因很多,如因

稳定性不足、负重过大、疲劳、肌力弱、肌肉处于被抑制状态而利用其他肌群借力,也可能是由于神经损伤导致肌肉力量薄弱等。

而在平时的锻炼过程中,很多人往往会由于稳定性不足、负重过大等原因发生肌肉代偿。“稳定性是一切训练的基础,可以帮助我们更好刺激目标肌肉,同时也能避免受伤。”张宸恺介绍,教练给大家讲解动作的时候,基本

每次都会说腰背挺直、核心收紧、不要翻手腕等等,虽然看起来对健身动作没什么直接作用,但它们都只有一个目的,就是为了让身体保持稳定,这有利于更好地刺激目标肌肉。此外,需要注意的是,在利用大重量来刺激肌肉时,要注意循序渐进。否则不仅会发生代偿,还极易容易受伤,因为肌肉力量不足锻炼,很容易伤筋动骨。

减少肌肉代偿 动作技术、力量训练齐发力

那么为了更好的锻炼目标肌肉,避免发生肌肉代偿,应该怎么做?张宸恺表示,可以从提高动作技术以及加强肌肉力量这两个方面着手,减少肌肉代偿问题。

“当想要刺激特定某个肌肉的时候,如果可以让目标肌肉处在更容易发力的姿态上,让其他协同肌肉处在更不容易发力的姿态上,就会得到更好的目标肌

肉发力感觉。”张宸恺说,每组的第一次的动作技术和最后一次尽量看起来完全一样最好,如果因为力气减少而让动作技术发生妥协,那么想要刺激的肌肉就会得不到最大化的训练刺激。因此如果发现在进行到一定次数之后,肌肉发力感觉减少,那么就要先检查一下是不是动作移动轨迹发生了变化。

张宸恺告诉记者,想从肌肉力量上解决代偿问题,就要用更孤立的训练选择来增加的特定目标肌肉的力量。因为随着目标肌肉力量逐渐增加,会逐渐建立好对于目标肌肉的神经控制,这样即使以后选择了不太利用目标肌肉发力的动作技术,还是可以利用更好的肌肉神经控制来让目标肌肉发力更多。

针对训练目标肌群 孤立动作不能丢

本报综合报道

● 站立杠铃弯举

目标肌群:肱二头肌

除了多关节参与的反握引体向上,这是最好的二头训练动作。在手臂训练中先做站姿弯举来挑战下重量。最后1-2个重复可以借下力,如果一开始就需要借助惯性甩起重量,就需要换一个轻一些的重量。

训练提示:宽握更加针对手臂内侧(肱二头的短头),窄握更针对长头。

● 坐姿腿屈伸

目标肌群:股四头肌

许多腿部训练会练到很多大肌群,会大大增加疲劳感并对平衡的要求很高。而坐姿腿屈伸不仅对平衡无要求,也可以作为预疲劳的动作来增加轻重量深蹲的难度。

训练提示:脚部可以稍微向内侧旋转,增加大腿外侧的刺激。

● 哑铃飞鸟

目标肌群:胸肌

全程肘部微屈,并且只有肩关节参与此动作。这个动作是“练胸日”孤立训练的第一选择,也可以在上斜和下斜凳上完成,如果用绳索的话请把绳索位置调低。

训练提示:当降低重量时,不要过度拉伸肩关节,胸肌有拉伸感即可。

● 器械腿弯举

目标肌群:腓绳肌

在保持对腓绳肌高水平的刺激下,同样可以使用强迫组,递减组和休息暂停训练法来增加强度。

训练提示:一旦大重量腿部训练完成,请继续来做器械腿弯举,其与罗马尼亚硬拉是相互补充的。

● 直臂下拉

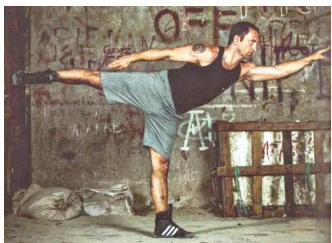
目标肌群:背阔肌

起始轻重量,注意力在向下挤压肩胛骨上,注重离心收缩,慢慢将杆放回至起始位置。

训练提示:腿微屈,躯干轻微向前,此动作不需要大重量就能对背部产生较大的刺激。

这几个稳定性锻炼帮你提高健身效果

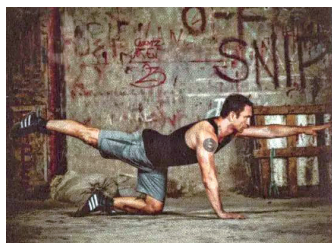
本报综合报道



▲ 天鹅湖

目标:身体的协调性和平衡能力

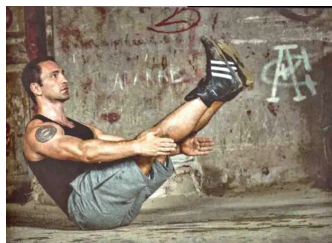
身体直立,背部挺直;右腿向后伸直,左臂向前伸直,保持这个姿势,待坚持不住时回到起始姿势,换左腿和右臂重复上述动作。



▲ 膝盖对角伸展

目标:全身肌肉

伸出左臂和右腿,尽可能向外伸展,然后拉回左肘与右膝,使其相触,再次伸展;回到起始姿势,换右肘和左膝重复上述动作。



▲ 船式

目标:身体的力量、稳定性和平衡能力

坐在地面上,上肢和下肢抬起,整个身体成V字形;保持这个姿势,建议应在双手的帮助下保持平衡,不仅能提高对身体的控制力,还可以提高身体的平衡能力。