

不练小腿,“雷神”也难举神锤

本报记者 陆英健

近日“雷神”克里斯·海姆斯沃斯发布了一张和儿子的合影,在这张照片中,他的小腿在壮硕的手臂和宽厚的肩背对比下显得非常纤细。实际上这也是许多健身爱好者的通病,会忽视腿部训练。其实练腿在健身中非常重要,科学练腿是门技术活,而小腿的锻炼则难度更高。小腿的肌肉包括腓肠肌和比目鱼肌。小腿肌肉的训练可以提升踝关节柔韧性,帮助到深蹲和膝关节的健康。腓肠肌起于股骨下端后侧,止于脚后跟。比目鱼肌起于胫骨腓骨后侧,止于脚后跟。

乐刻教练王寒表示:“从生理结构来说,小腿踝关节是人体少有的省力杠杆:即动力臂比阻力臂要长一些,这种结构特点是位移短,承重超大。要知道,你的每一只小腿都能轻易地踏起你整个体重,所以你一定不要害怕给它施加大重量(单腿训练除外)。”



1. 骑人式提踵训练:

起始姿势:双脚开立,脚跟悬空,上体前屈与地面平行,两臂伸直撑在凳端或固定支撑物上。

动作过程:训练伙伴骑在练习者的臀部后端,双腿伸直,提起脚跟,收缩腓肠肌直至达到顶峰收缩状态。然后慢慢回到起始位。

动作要领:尽力提踵至最高点,在“顶峰收缩”位停顿1-2秒。

呼吸方法:提踵,吸气。还原,呼气。

易犯错误:低头,塌腰。



2. 坐姿杠铃负重提踵:

起始姿势:正坐在凳上,两前脚掌站在杠铃片上,在两膝盖上负重物或杠铃,以两手托住不使其滑动。

动作过程:吸气,以小腿肌肉的收缩力量,使脚跟起到最高位置,小腿肌肉群完全收紧,达到“顶峰收缩”状态。稍停2~3秒钟。再呼气,慢慢放下脚跟回到起始位。

动作要领:脚跟下落要控制好下落速度,速度下可猛然放松。尽力提踵至最高点,在“顶峰收缩”位停顿1-2秒。

呼吸方法:提踵,吸气。还原,呼气。

教练提示:保持脚尖始终向前,脚后跟垂直上下运动。



3. 站立单腿哑铃提踵:

起始姿势:站立保持两腿并拢,右手抓住一个哑铃,左手来稳定自己在一个固定的物体,如杠铃架或凳子上。抬起你的脚稍微离地,并开始练习小腿肌肉,用你的脚尖踏起使之离开地面,使小腿受力保持一秒钟,返回到起始位置,并重复。



动作要领:动作要标准,不要屈膝,重心要靠后。如果控制不好可以在前脚掌垫上杠铃铃片,可以对重心的前移进行有效控制。

教练提示:不要认为小腿酸了就达到训练效果了,小腿是训练起来感觉最灵敏的部位,稍稍训练几次就会有酸胀,但明显没有达到应该训练的次数。所以小腿的训练一直坚持到不能起来为止。提踵训练过程中小腿肌肉得到充分伸展十分必要,这要靠提起脚跟之后我们的感觉。

4. 站姿杠铃提踵:

起始姿势:双脚与肩同宽平行站立,脚跟悬空,双手持杠铃于肩上。动作过程:双腿伸直,提起脚跟,收缩腓肠肌直至达到顶峰收缩状态。然后慢慢回到起始位。

动作要领:尽力提踵至最高点,在“顶峰收缩”位停顿1-2秒。

呼吸方法:提踵,吸气。还原,呼气。

易犯错误:低头看地面。

教练提示:为增加练习效果,可在前脚掌放置杠铃片。

王寒教练提醒大家:

一、进行训练时训练动作要慢,确保核心收紧,进行多次训练。二、贵在坚持,无论多么有效的动作也需要持之以恒地坚持才会出效果。



8个动作,高效拉伸小腿

本报综合报道

1、脚掌抵墙拉伸

面对墙约一步的距离站立。将右脚脚掌抵墙,身体靠近墙壁。让小腿后侧有温和的拉伸感。保持20-30秒,换另一侧。



2、前屈推墙抬脚掌拉伸

面对墙站立,躯干向前双手推墙。双脚分开与髋同宽。慢慢的抬起脚掌向上。保持20-30秒。



3、站立抬单腿勾脚拉伸

山式站立,将左脚放在身体前方的椅子上。脚尖回勾,吸气延展脊柱。呼气身体微微向前。感觉到小腿以及大腿后侧的温和拉伸。保持20-30秒,换另一侧。



4、高弓步推墙

面对墙,一脚在前一脚在后。髋部面朝墙,双手推墙。呼气屈前方腿,脊柱延展。保持20-30秒,换另一侧。



5、加强侧伸展

山式站立,双脚分开小于一腿长。转左脚转右脚,身体转向正左方。吸气延展脊柱,呼气躯干前屈向下。髋部中正,脊柱延展。保持20-30秒,换另一侧。



6、分腿前屈+抬手臂

山式站立,双脚分开与髋同宽。双手体后十指交握,吸气延展脊柱。呼气躯干向前向下,保持20-30秒。



7、单腿背部前屈

坐立,双腿并拢伸直。屈右膝,右脚靠近左大腿内侧。吸气延展脊柱,呼气躯干向前向下。双手握住左脚前脚掌,可以借助伸带。保持20-30秒,换另一侧。



8、仰卧手抓大脚趾

仰卧在垫面上,抬左腿向上。右腿玉实垫面,双脚脚尖回勾。双手抱住左大腿后侧。保持20-30秒,换另一侧。

