跳箱训练:帮你增强下肢爆发力

本报记者 陆英健

前段时间,家住杭州的宋女士在一家健身房跳箱,膝盖处突然嘎嘣一声响,当时还没太在意,几天之后左脚动不了了。跳箱是下肢的增强式训练动作之一,有助于改善爆发力,但同时也需要以科学的训练方式来规范动作,避免运动损伤。关于如何科学跳箱,记者咨询了乐刻资深健身教练万辰。

小小跳箱 好处多多

万辰介绍,跳箱这动作有很多好处。首先是强度容易设置。跳箱的高度决定了这个动作的强度,可以根据自己的能力来决定动作强度。这个动作看起来很猛,但实际上比起其他需要跳跃的锻炼,跳箱对关节造成的压力要小很多。其次,可以提高爆发力,而硬拉,深蹲,卧推则只能锻炼持续力量。最后是锻炼胯部拉伸能力。出色的核心力量对日常健身锻炼非常重要,而胯部的拉伸能力则决定了核心力量的传导效率。练习跳箱能帮助我们拥有灵活的胯部。提升运动表现。此外,跳箱还能增强心肺能力。跳箱注重短期高强度动作和间歇休息,因此它可以提高心肺能力,每一跳都需要大量氧气来燃烧脂肪产生能量,让心脏更高效地将血液传送到肌肉组织。

科学训练 避免损伤

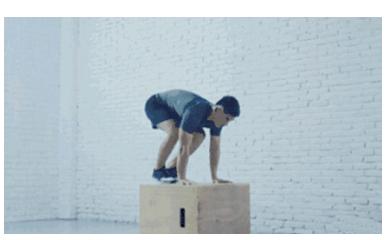
“进行跳箱训练,首先要考虑的是使用多高的箱体。箱体的高度应该介于6寸至42寸之间,视自身的能力。”万辰表示,“一旦高度决定了,运动员站立在箱体前,双脚与肩同宽。然后进行预备动作,跳往箱体,并轻轻地落在箱体上。然后,走下来,以规定的次数重复进行。”

这里有三种常用训练动作:

纵跳:

站到跳箱前准备,屈膝屈髋下蹲,向前跳至跳箱上,升髋升膝身体直立。原轨迹走下,至起始位置,重复以上动作。

俯撑前跳:



双手靠于跳箱上,重心前移,用腹部力量将双腿收至跳箱上。原路返回,重复以上动作。

波比:

侧对跳箱站立准备,原地做波比。起跳的同时横向跳至跳箱上,原地走下,重复以上动作。

“在训练中完全伸展髋部和完美着地才是最重要的。高度不重要,如果髋部不能够完全伸展,爆发力的提升会受限,训练效果也会打折。”万辰说。

万辰反复强调,制订跳箱训练方案是在每种动作训练中都要注意的因素。“首先,安全第一。如果出现疼痛,立即停止。如果不能正确地进行动作,换个小箱体。同样,如果这与你的训练目标不符,立即停止。”在这些注意事项都能够做到的情况下,跳箱的低冲击特性才能够更好地服务于练习者。

对于复合项目健身者来说,跳箱是爆发训练动作,最好安排在热身之后和举重之前。万辰建议,为了提升垂直弹跳能力和举重能力,先从低强度开始,做2-4组,每组3-5次。“数量不重要,质量最重要。每周2次,每次2-4组,每组3-5次,多数人都能够做得到。”

跳箱常见的三种误区如何避免?

本报综合报道

跳箱既可锻炼体能,也可以完美塑形。但是有三种常见的错误经常发生在训练中,为了让训练更为安全而有效,请避免以下这三种错误:

错误1 落地姿势呈现全深蹲姿势

跳跃的爆发力来自于髋伸,而不是髋屈,所以动作的目标应该是将身体的重心尽量往上移动,而不是将膝盖往上抬。当以全深蹲姿势着陆时,肌肉不会适当的吸收力量,相反会冲击关节及结缔组织。

纠正做法:选择一个箱体,以同样的姿势进行跳跃及着地。轻声着地,但不要进入低的深蹲,让大腿后侧、臀肌及髋关节肌肉来吸收落地的冲击,而不是使用关节、肌腱及韧带。

错误2 膝盖内扣或外展

稳定度是这个动作中安全着地中的最重要的部份,X型的膝盖姿势十分不稳定。无力的臀肌、大腿后侧、股内侧肌容易造成膝盖外翻。

纠正做法:为了让安全性及表现提高到最大,需要膝盖轨迹沿着脚掌方向来进行稳定的着地。练习适当的着地姿势,可以先从较低的箱体开始。此外,强化肌肉也可以提升膝盖的稳定度。

错误3 直接从箱体跳下来

直接从箱体跳下来着地时,会增加身体2倍的冲击力,也增加2倍的受伤机会。

纠正做法:每一次跳上去之后,走到较低的箱体上再走回地面。如果你是跳到24寸的箱体上,旁边先放一个12寸的箱体,先走到12寸的箱体,再走到地面来。