

65岁张丰毅轻松完成“蜘蛛腿”全靠它 益处多多的臀桥训练,你get了吗?

见习记者 赵 恺



臀桥常见的错误及正确做法

本报综合报道

都说:不深蹲无翘臀,相比于深蹲来说,臀桥更简单容易执行,而且也没有“深蹲粗腿”的疑问。动作虽然好,但想要做好却并不是那么容易,有很多人在运动过程中忽略了一些细节,大大浪费了动作带来的效益,同时还会有受伤的风险。以下整理几个常见错误,以帮助你更好地纠正此动作。

●伸髋不足



很多人在进行桥式时没有完全伸展髋关节,向上推起时臀部没有完全收缩(夹紧),会让训练效果大打折扣。

正确做法:髋关节在动作顶端完全伸展,把臀部夹紧,让你的身体从侧面看成一条直线。

●核心区没有收紧

所谓桥式运动,就要让整个身体的各个环节以一个合理的排列方式调整支撑我们的体重。如果核心没有收紧,那么脊柱排列就是松散的,骨盆就会不稳定,而髋关节依托骨盆运动,导致臀部发力也会是极不充分的。



正确做法:核心收紧,来维持脊柱的稳定和中立。

●脚跟站位太靠前

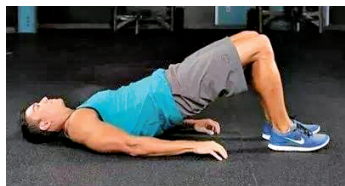


这是一个很容易忽视的错误,脚跟站位太靠前的话会让你损失运动范围,从而失去更多的训练效益。

正确做法:在动作的最高点,最好使膝关节保持在90°左右。

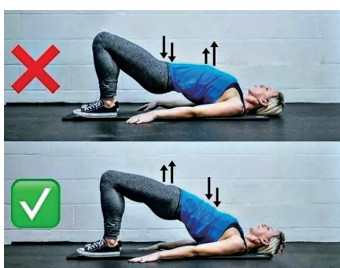
●两腿之间的间距太宽

两腿之间的间距太宽,相应两脚也分得宽,这时动作稳,但髋关节外展位臀大肌的做功距离是缩短的,训练效果肯定会打折扣。



正确做法:两脚之间距离应该与髋同宽。

●用腰往上顶



臀桥是用臀部往上推,而很多人由于腰椎稳定性不足,或髋部无法正常启动(不会使用髋关节),导致伸髋的同时腰椎过度向上顶出去,造成腰椎远离中立位,让椎间盘受到不均匀压力的挤压,导致下背痛。

正确做法:利用腹式呼吸,肋骨下压,收紧核心肌群来维持脊柱的稳定和中立,向上推是用臀部而不是腰椎上顶。

“

日前,著名演员张丰毅在社交平台上发视频挑战了时下流行的“蜘蛛腿”。他在自家客厅岔开双腿,上半身尽力往地上压,直到手肘完全接触地面,充分显示了臀部和腿部肌肉力量,精气神完全不输二十几岁的小伙子。他表示,自己的秘诀就是经常进行臀桥训练。从瑜伽中最常见的体位法之一演变出来的臀桥训练深受许多跑者、瑜伽爱好者和运动员的欢迎,是核心力量训练的重要组成部分。

”

A 久坐的“上班族”更热衷练臀桥

“其实如今在健身房里练臀桥的更多的是上班族。”乐刻健身教练木东向记者透露,忙碌的上班族长时间地趴在电脑前维持同一个姿势,比如二郎腿,很容易导致脊椎侧弯,或是习惯性驼背等状况,严重时就会引发坐骨神经痛。臀桥就可以缓解脊椎疲劳,改善坐骨神经痛,也能对这些因姿势不良而引起的疼痛加以改善,通过伸展的方式来打开背部、延展脊椎。

木东表示,除此以外,长期久坐的人大多会有小腹突出的困扰,久而久之,体态就会产生变化。臀桥能有效收紧腹部线条、

稳定髋关节,让人看起来更加精神。而且臀桥训练对处于大腿后侧的腘绳肌和胯部也有着很棒的训练效果。

“当我们在站立、奔跑、四处走动时,都会带给腿部许多紧张感,在跑跳时,双腿都需要足够的肌肉力量来完成一系列连续动作。但如果肌肉一直处在紧绷的状态下,会导致乳酸堆积,使双腿出现酸痛感,这时臀桥是一个很好的帮助大腿伸展的体位法。”木东说,当腿部肌肉得到舒缓时,不仅能消除酸痛,还能帮助提升下一次的运动表现。

B 臀桥训练,细节频率需注意

那在做臀桥训练时有什么需要注意的细节呢?木东告诉记者:“一般来说,刚开始训练的时候,会因为核心力量不足等原因,做动作的时候会有两边不平衡,这样骨盆就可能不正,会有受伤风险的。还有在发力的时候,发力点不对,用腰去发力,这样练完可能会觉得腰酸,反而对腰会有损伤。”针对这个问题,他也提出了一点建议:“当臀部抬起时,就控制身体沿下背至中背部慢慢离开地面,这样就不会因为过度挺腰而导致

腰部发力了。”

在训练频率上,木东并不建议大家每天都进行臀桥训练,“臀桥主要锻炼的是臀部肌肉、大腿后侧的腘绳肌和胯部以及下背部的肌肉,并不属于耐受肌群,经过高强度的训练后,是需要一定时间来恢复的,因此并不建议天天都做。”他建议每隔1至2天进行一次臀桥训练,并保证动作质量,“如果每次的臀桥训练都能够做到重视质量、动作标准、强度也足够的话,是能够充分刺激锻炼部位并且获得较好效果的。”