

夹笔、夹硬币、夹A4纸,奥运冠军“背肌夹物”火了 普通人背部肌肉应该怎么练?

见习记者 魏俊琼



“

国内外健美圈、力量举圈、奥运举重圈,或许有一个共同仰慕的男人,那就是“中国力王”——吕小军。就在8月1日的东京奥运举重项目中,37岁“高龄”的吕小军拿到了81公斤级别的冠军,平复了五年前里约奥运的银牌之憾。

而在社交平台上,吕小军、石智勇“背肌夹万物”的视频也火了起来,视频中的吕小军和石智勇不仅能背肌夹笔、夹硬币,连A4纸都能轻松夹住。对于一名举重选手来说,背部训练十分重要,深蹲、高翻、抓举、挺举都需要一个强大的背部来支撑并保持稳定,那么在专业教练看来,背肌夹万物能够体现出什么,对普通人来说,背部训练又该怎么做?

”

背肌训练有差异 支撑体态是共性

在乐刻健身教练张宸恺看来,“背肌夹万物”主要体现了肩胛骨回缩的功能,普通人通过不断加强肌肉训练也是可以做到的。但是由于胸肌和腹肌的训练成果更能得到展示,训练背肌的人并不多,而且训练此项更多是男性群体。

“男性更趋向于健硕、宽大、厚实的背肌,女性则更希望把背练得薄薄的、挺挺的、瘦瘦的。”张宸恺说。

训练肌肉,不管是哪部位,都可以提高我们的肌肉耐力和肌肉力量。张宸恺告诉记者,通过训练背部肌肉,男性可以有宽阔厚实的背部,会给人一种健壮、安全、美观的感觉,女性会给人一种亭亭玉立的感觉。背部整个肌肉得到锻炼,会有利于整个身体的支撑,对普通人来说,强大的背部是支撑体态、增强健身能力、维持躯干稳定的重要部位。

背肌训练技巧多 细节容量需注意

那么对于普通人来说,背部肌肉应该怎么练?张宸恺介绍道:“我们最开始接触训练背部的肌肉就是引体向上,它主要分为两个平面的运动:一个是从上到下,比如引体向上或者是高位下拉;另一个是从前到后,比如坐姿划船的动作。”同时,他也提醒大家:“做这些动作的时候,一定要掌握运动的发力技巧。”第一,神经是要控制肌肉收缩的;第二,关节的发力顺序是有先后的,一般在练背的时候是肩关节先带动肘关节,然后去夹紧背部,给背部肌肉刺激;第三,呼吸速率要有节奏,一般呼气的时候收缩肌肉,吸气的时候放松肌肉。

那么男性和女性在训练背肌时分别需要注意些什么呢?

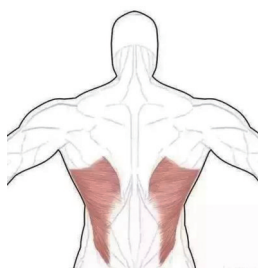
“要想练出来运动员那样结实健硕的肌肉,一定要做抗阻力并且有强度的训练,一般动作的容量就是组数、次数,总组数、总次数要安排在一定范围,重量不能太轻但也不能太重,一般是最大重量的70%-80%。这样是利于围度的增长,这个是男性训练需要注意的。”张宸恺介绍道,“很多女性不希望让自己的背很厚,也可以做一些抗阻力训练,比如说以更多的轻重量、多次数来重复练肌耐力和塑造背部的线条。这个是男女训练的区别。”

背部训练大集合 练就完美“魔鬼背”

本报综合报道

背部肌肉是人体三大肌群之一,它有着非常强大的力量以及复杂的肌肉结构,相比于胸部来说,背部的训练难度更大。

因为背部训练不仅要寻找发力感,还要针对特定的目标肌肉进行刺激。



●背阔肌

背阔肌决定上半身宽度和背部形态,从正面和背面看,背阔肌让上半身呈倒三角,更有曲线。

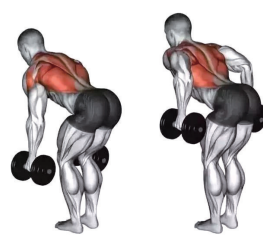
女性背阔肌练得好,可以有效美化上半身的体态,显得整个身体有变化,富有曲线美。

男性所谓宽阔、有安全感的背部,很大程度上就由背阔肌的视觉效果决定。

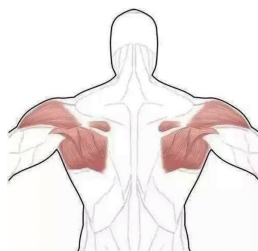
推荐动作:



引体向上



俯身哑铃划船



●上背肌群

上背肌群与肩关节健康息息相关,包括了肩袖四肌和三角肌后束。对于肩关节来说,其发力肌群(胸大肌、三角肌前束等)都相对很牛叉,而缓冲肌群则较弱。

圆肩等问题也是由于身体前侧肌肉太强,后侧的上背肌群较弱所导致,通过训练也可以很好地改善。

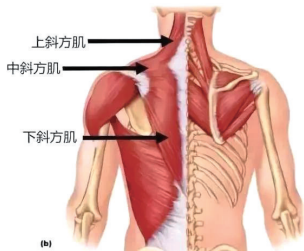
推荐动作:



单臂哑铃划船



器械坐姿背后展

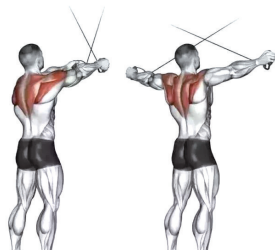


●斜方肌

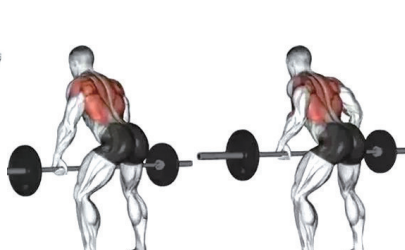
斜方肌是背部厚度和优美体态的关键,如果说背阔肌决定了背部的宽阔,那么斜方肌群就决定了背部的厚度。

斜方肌群纵向从颈部一直延伸到胸椎的下部,横向则连接着肩胛骨。

推荐动作:



绳索直立后拉



俯身杠铃划船