

循环训练,帮你拥有冠军同款腹肌

见习记者 赵 恺

“

在刚结束的东京奥运会上,男子200米混合泳冠军汪顺棱角分明的腹肌让无数观众羡慕。作为普通的上班族或者学生党,想要拥有明显的腹肌,不仅需要发达的腰腹力量,还要刷干腰部的脂肪。而循环训练法就是让你拥有冠军同款腹肌的上佳方案。循环训练(Circuit Training)是一套非常流行的健身方式,透过一系列动作循环连贯进行,结合肌肉力量和心肺锻炼,从而提升身体综合运动能力,对修身减肥的初学者尤其有效。练习者可按个人目标搭配合适动作。

”

“循环训练对于那些时间有限和想改变身体成分的人来说是很好的训练体系,”来自杭州启顺健身工作室的郑悦介绍道,“循环训练体系关键就是用低到中等的组数、中到高的重复次数以及练习之间较短的休息时间来增加期望的效果。”

循环训练法能够强健肌肉,在不增加体重的情况下,相对增强肌肉数量。肌肉增加意味着身体新陈代谢增加,也能更快地消耗脂肪。所以循环训练在提高心肺功能、加强体能与肌肉耐力、燃脂等方面都有较好的效果。作为抵抗力训练的一种,循环训练法还有一个很大的优点就是能够减少身体损伤的危险,帮助改善身体协调能力。

对于训练频率的问题,郑悦建议说:“根据训练计划,建议没有健身基础的或者初次练腰腹核心力量的朋友们可以采用练一天休息一天的模式,这样恢复得会比较快,不影响工作生活。有一定锻炼基础的健身达人可以保持一周4-5次训练,这样效果也会明显一些。”

新手如能持续训练两个月以上,对体型、心肺耐力和肌肉力量方面的进步会非常可观,所花费的时间亦会较传统逐组进行的重训、连续性有氧运动少。

同时,郑悦也提醒各位健身爱好者,在训练前一定要做好充分热身,激活自己的运动状态,训练中强度的把握要依照动作由易到难的原则,使得身体慢慢预热,让机体逐渐接受难的动作,训练结束后要多花一点时间去拉伸和冷伸。不然不但达不到锻炼效果,还很容易受伤。

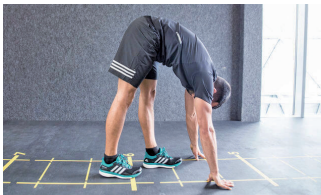


最后,郑悦为本报的读者朋友推荐了一套动作简单、容易上手并且在家就可以锻炼的训练组合:

1 开合跳(12-15个)站立在地上,双腿保持自然距离。全身发力跃起,两只脚分开合适距离。跳跃的同时两只手从自己身体两侧举起,并向头顶上方挥动。再次跃起双脚开始往回并拢,双手从头顶上回落到两侧身体。



2 虫爬式(12-15次)双脚与髋同宽站立,上体俯身向下,双手向前爬行,双脚保持不动。当双手爬至一定位置时,上体抬起,接着爬回。可以拉伸腿部后侧肌群,腹直肌等。



3 俯卧撑(12-15个)做不了的可以用半程俯卧撑替换。



4 V字卷腹(12-15个)仰卧于地面,臀部为支点,躯干后倾约45度,髋关节和膝关节适当弯屈,双腿并拢双脚离开地面,双手紧靠臀部支撑于身后地面。呼气,同时感受腹部肌肉发力使腰腹部前屈,让膝盖和胸部相互靠近,直至腹部肌肉最大程度收缩。停留片刻。吸气,同时感受腹部肌肉发力有控制地还原至初始动作,停留片刻重复动作。



5 俯身登山跑(12-18秒)如同俯卧撑一样,将全身重量置于手掌和脚趾上。并确保身体为一直线。利用腿部肌肉带动单脚膝盖抬起,往前靠近胸部,达到极限。往后放下,并换另一只脚抬起,重复动作。



上述5个训练内容,每一个为一个训练单元,每个训练单元之间的间隙可以缩短到5-8秒,5个训练单元完成为一组,也是循环训练完成了一组。休息1至3分钟后依次进行第二组训练。根据个人情况,可以循序渐进地练习1-3组。

循环训练,这6个原则要留意

本报综合报道

循环训练法是日常健身运动训练方法之一,是一种综合形式的练习方法,比较生动活泼,能提高运动的情绪和积极性。但在设计计划时,务必遵循6个设计原则,让运动效果达到最佳。

1. 动作选择

建议优先考虑涉及全身主要大肌肉、多关节的动作,务求在短时间内刺激最多肌肉,同时保持心肺强度。切忌只偏重某一两个部位,应着重全身整体平衡。初学者则可适量地加入较简单的单关节动作和等长训练。进阶人士可选择较多跳跃动作,来达到较高的心肺强度。

2. 动作次序

建议全身平均轮流替换。比如完成一个上身动作后,可配合腹部或下身动作,又或在胸部练习后紧接背部练习。善用次序配搭,让对端的肌肉在另一肌肉活动期间有足够休息,借此保持往后其他动作的强度。切忌连续数个动作都只针对同一部位,这不但会降低动作效率,更有可能造成过劳,增加受伤风险。

3. 动作数量

没有明确规定,但一般建议6-12个。太少的话难以覆盖全身肌肉,太多则在执行上有困难。

4. 动作持续时间

一般而言,动作时间越长,所能维持的强度就会越低。时间短但太具爆发性的活动又未必是新手所能承受。故此,20-30秒会是较合理的起步之选,动作建议以中高强度进行。

5. 休息时间及比例

循环训练的特质在于省时性和心肺代谢功效,因此间歇休息不宜过长。在不影响动作的正确姿势和安全性情况下,可设定为30秒以下(甚至紧接着进行)。作息比例建议不多于1:1。

6. 总运动时间

视动作数量而定。举例一组8个动作,每个做30秒,休息15秒,完成一组约6分钟。进行2-3组(连同休息和热身)需时约15-25分钟,最长一般也不超过30分钟。如能力和时间许可,可尝试多做几组。