

练手臂也要雨露均沾 不起眼的小臂也有大作用

见习记者 魏俊琼

虽然奥运会已经结束,但关于运动员修正审美的话题讨论热度不减。其中,在体操项目中运动员的手臂肌肉更是引起大家的热议,观赛期间网友们便纷纷赞叹“看孙炜的手臂肌肉就知道稳了”。除此以外,在这场力与美结合的视觉盛宴中,举重选手李发彬、石智勇等人的手臂肌肉也在网上被连续刷屏。力量型项目选手发达的不仅是上臂,小臂也很重要,它几乎参加了所有的训练动作,小臂的强壮可以使日常的训练变得更好。

然而,大家对于手臂肌肉的锻炼通常集中在弯举二头肌、屈伸三头肌,往往忽视了小臂的训练,其实要想练出整体好看的手臂,小臂的训练是必不可少的。

为何要重视小臂肌肉?

小臂肌肉在日常生活中是用的较多的肌群,比如平时提东西,拿一瓶水,拧瓶盖等所有涉及到抓握的动作,都离不开前臂肌群参与。

我们应该如何认识小臂肌肉?首先要明确小臂肌肉的起始点。小臂的主要三块肌肉:肱桡肌、伸腕肌、曲腕肌,起点均为肘关节,终点为腕关节附近,依靠肌肉的收缩,达到肘关节的旋

转、曲腕等动作。简单来说,可以理解为肘关节到腕关节的手臂称小臂。

和小腿肌不同的是,前臂的肌肉群——前臂手肘周边的肱桡肌和手腕附近的小肌肉群被统称为腕伸肌,以及手臂下边的肌肉被称为腕屈肌——比大骨骼肌群(腿肌、臀肌和胸肌)有着更多的慢抽搐肌肉纤维。这些肌肉非常小,因此它们增长潜力也受限。慢抽搐肌肉纤维含量高使得前臂肌肉非常顽固,难以增长。

小臂在健身活动中扮演着非常重要的角色,启顺健身工作室教练潘高翔介绍道,“如果你本身爱好健身的话,那么前臂发挥的作用就更多了,几乎每一个练上身的动作都会涉及到前臂,比如你拿杠铃、哑铃,做一些推、拉动作都有前臂的参与。”在潘高翔看来,小臂力量是上肢训练的根本。无论是引体向上、杠铃划船,还是平板卧推等常见动作,抓握力是完成这些动作的根本力量。小臂肌肉的主要作用就是抓握力,保护大家在手腕受力的时候不容易受伤。例如,在举起重物的时候,如果握力不足,很容易抓不牢东西,甚至自己扭伤手腕。

因此,增强手臂力量、塑造手臂肌肉并不只是为了美观,而且



增强前臂力量还能帮助你提高做全身练习和硬拉等训练时的抓握力量。

如何有效锻炼小臂?

但是,想要塑造前臂比做普通的练习复杂多,就像训练小腿,前臂的训练也需要一点技巧。

前臂和手掌肌肉都极易疲劳,因此你要投入更多时间,让它们适应训练强度。

有些人说一些像硬拉、划船、耸肩等需要抓握的练习已经足以刺激到前臂了,其实做这些练习时,你的手腕在整个动作中都保持中立,因此它们对手腕的运动极少。

做这种等距训练时,只有到一定关节调度时(约20度),目标肌肉才会受到刺激,这就是为什么全范围动作比其他动作要重要得多。因此,要想全面训练前臂,除了普通的抓握训练,其他不同的动作也很重要。

就武术而言柔道、摔跤这类以摔、拿为主的武术特别重视小臂肌肉的锻炼,因为需要有强大的握力才能在擂台上掌控对手。而一般打击系的武术则更重视胸大肌、肩部三角肌、上臂三头肌等肌肉群的锻炼,因为这些才是强大打击力道的基础。“但小臂肌肉也需要相应的锻炼,否则拳头击打到目标时,很容易扭伤手腕。”潘高翔提醒道。

4 个小臂的训练动作图解

本报综合报道

哑铃、杠铃均可很有效锻炼小臂,因此在家锻炼前臂(小臂)没有任何障碍。

正握弯举

- 1.准备动作:两脚分立,与肩同宽,双手正握杆杠铃,中距握位;双臂下垂,将杠铃持在大腿前;大臂贴紧身体两侧,膝盖微屈。
- 2.训练动作:缓缓屈肘举起杠铃,能举多高举多高,但上臂不要参与动作;稍稍停顿,然后慢慢下低杠铃,回到起始位置;重复上述动作,直至完成一组练习。



正握腕弯举

一只手在板凳上正握哑铃,

用一只手的肘部固定。借手背的力量弯举哑铃。缓慢还原动作,要感受肌肉的收缩。



反握腕弯举

- 1.双手反握(手心向上)杠铃或哑铃,握位与肩同宽,双膝跪在地板上,面对长凳的横边,或采用坐姿;小臂放在长凳上,手在长凳另一侧下垂;小臂不动,弯屈手腕,向地面向下低杠铃或哑铃。将杠铃或哑铃停止在你不移动小臂尚能将持住重量的手位。
- 2.稍稍停顿,然后将杠铃或哑铃朝你的小臂缓缓屈起,能屈多高就屈多高;再稍稍停顿,然后慢慢下低杠铃或哑铃,回到起始位置。



背后腕弯举

- 1.直立,挺胸、收腹,稍屈膝、髋,双手身后掌心向后握持杠铃,直臂,调整好身体重心。稍屈或直垂手腕,稍向下滚杠铃。
- 2.目标肌群用力屈腕弯举杠铃至可能的“顶峰收缩”的极限位置,停约0.5秒钟左右,有控制地还原动作。周而复始。



训练强度说明:

- 1.每周两次,每次控制在20分钟左右。
- 2.以上4种动作每次选2-3种即可,及时调整,还可选择其他的动作。

注意事项:

- 1.小强度练习,可以放在上臂肌群、腿部锻炼等间隙进行,这样可以统筹安排时间。
- 2.因为锤式弯举能较好锻炼肱二头肌、前臂肌群,所以建议放在肱二头肌锻炼间隙采用该动作一举两得。

小窍门:

- 1.做更多次数:每次10-20组,平均每组15下。
- 2.缩短组间休息时间:燃烧感有所缓解就可以开始下一组训练。