

规范这四个动作,帮你搞定胸背腿臂肌肉训练

见习记者 魏俊琼

“

在做训练动作的时候,一部分健身者由于往常的固有习惯或者因理解不到位,经常弄错一些动作,造成运动损伤或发力位置不正确。那么,在锻炼之前就需要先明白一些训练的标准动作。记者咨询了清波健身教练肖梦娜,从胸肌、背肌、腿部肌肉以及手臂肌肉四个方面来分析规范的动作姿势要领。

”

A 跪姿绳索下拉——训练背肌



训练之前,需要将绳索调到合适的位置,双手握住训练器械的把手,跪在瑜伽垫上,保证上半身挺直,核心收紧。在将肩胛骨向内收过程当中,带动大臂向身体的方向慢慢靠近。慢慢

的拉向背部的位置,在最低点的时候挤压两秒左右的时间,去感受目标肌肉收缩控制训练节奏、把手缓慢的放回,感受目标肌肉被完全拉伸。

在进行跪姿绳索下拉训练的时候,肖梦娜表示,之所以要强调身体的位置在器械正中央这一点,主要是为了保证在训练时两侧绳索拉伸的长度是相同的。如果位置偏离了中心位置,训练时绳

索的长度就会不同,做功的距离也会出现区别,那么身体两侧肌肉的发力大小也会有一定区别。

肖梦娜说:“从短期看,位置偏离中心影响的是身体某一侧肌肉群的锻炼效果;从长期角度进行分析,这种训练行为会导致身体两侧肌肉力量水平不一致。因此可以选择合适的参照物,比如通过地砖的长度或者用测量的方式进行选择。”

B 弓步蹲——训练臀腿

很多人想要提高下肢曲线,强化下肢力量,而对臀腿的锻炼就是不可忽略的部分。锻炼臀腿的黄金动作是深蹲。深蹲适合新手入门训练,弓步蹲适合进一步强化训练,而且训练效果相当不错。相比于深蹲弓步蹲训练可以更有效地锻炼身体的平衡性跟稳定性,进一步强化下肢肌群,提高下肢力量。

那么,如何做一个标准的弓步蹲?肖梦娜介绍,首先自然站立姿势,收紧核心肌群,

然后向前迈一条腿,保持身体重心在两腿之间,然后慢慢下蹲,前腿膝盖跟脚尖保持水平朝外,膝盖不要超过脚尖,同时后脚膝盖不要碰地。当前面大腿下蹲至与地面同一水平的时候,稍微停顿1秒钟,然后恢复站姿,换另一条腿重复这个动作。

肖梦娜介绍,新手刚进行弓步蹲训练的时候,可以100次为目标,分为3-4组完成,2-3天训练一次,就能达到锻炼的目的。刚开始会发



现身体重心不稳,下蹲的时候容易东倒西歪。坚持弓步蹲一段时间后,动作越来越熟练,下肢稳定性逐渐提高,训练就会越来越稳定。有一定的健身基础后,就可以尝试负重箭步蹲,这样的训练效果会比徒手训练更好。

C 绳索下压——训练肱三头肌



“绳索下压是被大家广泛选择的肱三头肌训练项目,但是,如果动作不规范,则会适得其反。掌握绳索下压动作要领可以让你更有效地练好手臂肌肉。”肖梦娜说,在开始直立绳索下压的

时候,首先要注意两脚展开与肩部宽度保持一致,挺胸收腹双手抓住握住,肘关节夹紧上身稍微往前倾,集中肱三头肌的力将绳索握柄往下压至手臂伸直,然后慢慢还原,重复练习即可。

在锻炼时,需要注意在绳索下压过程中,膝盖微曲、体前屈腰杆挺直、抓紧绳索,腕关节放松、肩胛骨下沉。在动作下半程旋转,可以更好地感受外侧头的

收缩也可以改变肘的方向,比如向两侧打开做下压来侧重三头肌外侧头。此外,肖梦娜提醒,在运动之前需要先选择好机械重量,一般是在35千克到50千克之间,如果是新手,建议少做一些,可以先从每组20个开始做起,慢慢再加大力度以及次数,让身体有一个适应的过程,这样能够保证循序渐进,一步一步将动作做得越来越好。

D 杠铃卧推——训练胸肌

肖梦娜介绍,杠铃卧推有助于训练胸肌,在训练中要求健身者仰面平躺在平板卧推凳上,以头部、上背和臀部接触凳面并获得牢稳的支撑,双腿自然分开,双脚平放在地板上。正手(虎口相对)满握(拇指绕过铃杆,与其他四指相对)

杠铃杆。双手握距略比肩宽。从卧推架上取下杠铃,双臂伸直,使杠铃位于锁骨正上方。沉肩,并且收紧肩胛骨,然后在充分的控制下慢速下放杠铃,在乳头略下处轻轻碰触胸部。随即向上,并且略向后推起杠铃,使杠铃又回到锁骨上方,此时



的肘部可以锁定,也可以不完全伸直,肩胛骨持续收紧。

健身时动作规范的重要性

本报综合报道

为什么动作的规范性那么重要?因为动作不规范会导致以下问题,不仅使健身效果减半,严重时还会造成运动损伤。

●错误动作的条件反射

长期使用某种错误姿势进行训练,会将错误的动作模式形成条件反射的固定。错误动作的条件反射是一个严重的问题,会导致运动损伤的风险增加、肌肉协调性转移、本体感觉能力下降、冲击极限的成功率下降这四个问题。可以说,错误动作的条件反射,是导致一些初级训练者训练水平长期停滞不前的最重要原因。

●运动损伤风险增加

因为动作不规范,导致动作对关节与肌肉施加了不安全的作用力,如“借力弯举”会增加腰椎的剪切力。上大重量以后会对腰椎造成不必要的损伤。再比如“龟背硬拉”是由下背部参与发力拉动杠铃,弯腰龟背使腰椎和下背部承受了不必要的负荷,在冲击极限重量时,极易产生损伤。实际上,人们或多或少都有一些体态问题,不正确的深蹲和硬拉姿势更会加剧这些问题。

●冲击极限的成功率降低

错误姿势会让关节和肌肉承受不必要的负荷。一些原本可以完成的动作,在错误姿势的作用下就难以完成。比如标准硬拉这个动作,下背部不发力只是受力,真正依靠的是伸髋力量,是大腿和臀部发力。当你准备冲击200kg以上的重量时,错误的“龟背硬拉”是无法让你拉起这个重量的。不仅试举不可能成功,还会直接导致运动损伤。

●训练效率降低

借力弯举无法深度刺激肱二头肌,因此肱二头肌也难以得到最好的发展。如果训练目的是增加肱二头肌的肌肉维度而不是增加力量的话,那么这种训练是低效率的。如果肌肉和神经协调能力不够,盲目地使用大重量,会让你动作变形,从而使这个动作偏离你的训练目的,最终导致训练效率降低。