

最早来自脊椎康复领域 新近走红的飞力仕棒怎么用?

本报记者 李笑莹



“

“不跑不跳,燃脂全身。”近日,一种名叫飞力仕棒的健身小工具正走红于短视频平台,作为新型的燃脂利器进行推广,带货博主们纷纷拿起这支塑料棍,一边快速飞舞振动着,一边放出锻炼后的瘦身对比图。飞力仕棒是什么,怎么用?究竟有怎样的瘦身效果?

”

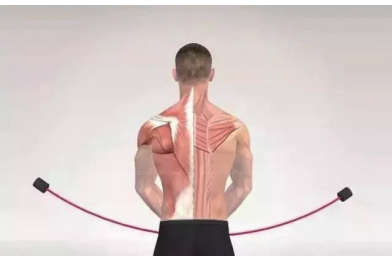
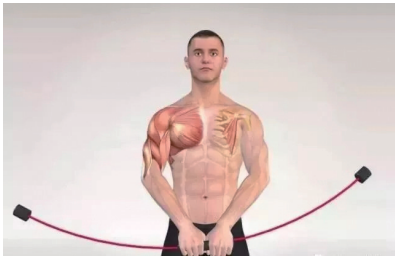


飞力仕棒是什么?

飞力士棒(flexi-bar)最早在2001年由德国运动物理治疗师 Barbara Klein和德国健美先生 Andreas Sasse发明。在飞力士棒的网站上,使用功效多为治疗背痛,或帮助刚做过膝盖手术的病人康复等等。“飞力仕棒最早来自脊椎康复领域。用来帮助患者增强核心,抵抗腰背疼痛。通过握持时的共振原理,引起身体肌肉的不自主、反射性紧张,训练到许多在日常生活中无法锻炼到的深层肌肉。”毅健身教练陈莹莹介绍,飞力仕棒或许不是快速燃脂利器,但对于年轻人来说,也可以达到健身效用。比如除了核心的深层肌

肉,还能够通过使用飞力仕棒锻炼颈、背部、肩部、手臂和胸部肌肉。对于当下许多需要长期伏案工作的“996群体”,尝试使用飞力仕棒进行锻炼,能够减轻久坐后肌肉无力导致的腰背部疼痛和肩颈问题。

除此之外,由于飞力仕棒灵巧的运动方式,适合几乎所有年龄段的健身群体,无论是竞技运动员、老年人还是儿童。特别对于轮椅使用者来说,是一种理想的训练模式,因为这只需要身体保持静止、手持进行振动,无需大幅度运动。他们能够通过飞力仕棒训练,让自己的上肢和躯干更加强壮。



飞力仕棒如何使用?

不过需要注意的是,虽然飞力仕棒有助于促进脂肪燃烧,但如果想要单纯通过使用这个小工具达到快速减脂的目的,却并不可取。如果是在有氧运动中使用,这个小小的健身工具或许能够“功力大增”。陈莹莹说,通过配合其他训练方式,如深蹲,弓箭步等,或将其融合进日常的有氧团课中,能够更加大幅度地训练到全身的肌肉群,增加肌肉本体感觉的神经反应。从而达到提高运动时的心率、增加新陈代谢、塑形的目的。

“比如在进行深蹲时,可以双手从上方抓住飞力仕棒,双臂向前伸展,头部与地面平行。前后摇摆振

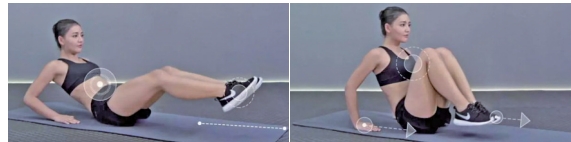
动;弓步时将后脚跟抬离地面,跟后腿同侧的手臂握住飞力仕棒,拇指指向大腿,在摆动的时候,慢慢地将手臂从下往前移动,然后向上再回到起始位置;在瑜伽练习过程中,可以在静止的瑜伽动作中,配合飞力仕棒的振动训练,快速强化目标肌肉。”陈莹莹说,在选择适合自己的飞力仕棒方面,应该根据训练水平选择合适的硬度,棍子越软、越灵活,训练就越容易。作为初学者,最好选择硬度中等或偏低的型号。标准长度为1.5米。青少年和老年人应始终使用较短的型号(1.15米)。

穿插搭配几个训练动作 效果更佳

本报综合报道

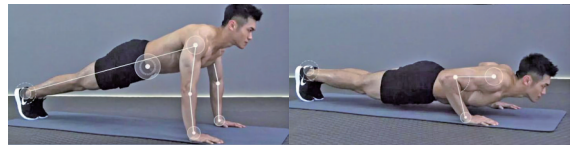
飞力仕棒有助于促进脂肪燃烧,但如果想要单纯通过使用它达到快速减脂的目的不现实的。在使用飞力士棒中间穿插这些训练动作,会让锻炼效果更好。

搭配训练一:坐姿收腿



- 1、腿部,腹部持续发力
- 2、屈膝收腿时膝盖尽量贴近胸部
- 3、腹部发力带动躯干
- 4、双腿始终悬空

搭配训练二:俯卧撑



- 1、挺胸收腹,躯干与腿部保持一条直线
- 2、手臂自然伸直垂直于地面
- 3、双手与肩同宽,始终保持腰背挺直,控制肘部紧贴身体两侧

搭配训练三:卷腹



- 1、运动中保持下巴与颈部夹角不变
- 2、踮起脚尖
- 3、腹部持续紧张

搭配训练四:平板支撑



- 1、肩、腰、踝关节在同一直线上
- 2、大臂垂直于地面
- 3、颈部保持自然放松

搭配训练五:深蹲



- 1、收紧腹部,臀部紧张
- 2、腰背平直
- 3、脚尖与膝盖保持同一方向,膝盖不要超过脚尖
- 4、大腿与地面保持平行