

握距小变化,胸肌厚度、宽度大不同

杠铃卧推时,你会采用不同握距吗?

本报记者 魏俊琼

对于不少健身“老铁”而言,卧推肯定是不陌生的锻炼方式。整个健身界都对练胸情有独钟,也使得卧推成为最受欢迎的力量训练动作之一。不过,对于卧推,很多人可能只是机械性地做功,姿势较为单一。其实,进行卧推训练时,采用不同的握法与握距,改变卧推凳的角度,会对肌肉产生不一样的刺激。

握距选择有讲究

从肌肉的角度来说,卧推主要涉及的肌肉有:胸大肌、三角肌前束、肱三头肌,辅助的肌肉有前锯肌,以及稳定核心肌群的肌肉等。在杭州Best Fit体能训练中心的教练杨磊看来,其实采用不同握距就是为了改变肌肉或肌肉群对于卧推

时的发力比例和发力顺序,通过改变握距,能够达到着重刺激不同部位肌肉的效果。

普通人训练时常用到的握距是多少呢?如果侧重胸肌训练的话,杨磊建议略微宽于肩膀的握距最佳。那这个略宽于肩膀握距到底是多

少?这里给大家一个方法:平躺在卧推凳上,双手平举握住杠铃杆,先找到与肩同宽的距离,然后打开拇指,外移一个拇指的距离,握住杠铃杆,这个就是略比肩宽的握距,也是最有利于胸肌刺激的距离。

窄握增加肌肉厚度

如果想用卧推着重训练肱三头肌与胸肌的内侧,增加胸肌的厚度,使胸大肌更加饱满的话,杨磊建议握距掌握在略微小于肩宽或与肩同宽的距离。他认为,与肩同宽的训练就是相当于窄握的过程,这个距离的握距可以让胸肌进行极限向内收

缩,同时也是最安全训练到肱三头肌的握距。

可能有人会说,卧推侧重训练肱三头肌,握得越窄不是越好吗?甚至让两手相触。其实并不是这样,当握距过窄的时候,很容易对腕关节造成很大压力,在训练的时候,杠铃下放的位置越

低,手腕的压力越大,很容易造成手腕受伤。

正确的握距距离可以利用拇指距离的方法,先与肩同宽,然后向内撤一个拇指的距离,这个位置的握距是较为合适的。也可以参考下放时肘部对地面的角度,使肘部与地面呈90度。

宽握扩大锻炼范围

如果想更多地侧重胸大肌外侧与三角肌前束训练,则可以选择宽握距。“采用比肩稍宽的握距来训练,可以更大限度练到胸大肌的范围。”杨磊说。

在采用一个宽握距进行卧推的时候,由于杠铃的上下移动幅度是减少的,这样就表明肱三头肌发力减少,自然肱三头肌发力受限,那么更多的发力就由胸大肌的外侧与三角肌前束参与。

对于握距的把握,一般

来说尽量握到最远就好,不过需要注意的是,太宽的握距对三角肌前束刺激虽多,但也伴随着一定的风险。尤其是使用较大重量,如果肩关节灵活性不是很好的话,很容易对肩关节造成损伤。

此外,杨磊还介绍,可以通过改变卧推凳的角度,按照自己的需求选择上斜卧推、平板卧推或是仰卧飞鸟卧推等不同的卧推方式来训练,雕琢胸肌的形状。同时,他提醒健身人群在做卧推之

前的热身运动中,动态拉伸一定要到位,让肌肉关节处于活动的状态,激活胸大肌和手臂,在卧推训练过程中要固定好自己的腕关节和肘关节,以避免不必要的身体伤害。

总之,卧推不仅仅只有一种训练方式,杨磊建议大家针对不同的训练目标改变不同的握距,不要总用一种握距进行卧推训练,可以尝试多种握距,根据自己的训练目标找到适合自己的握距距离。

提高基础代谢的方法
让你减脂事半功倍

本报综合报道

俗话说,很多人吃再多也不胖,很多人喝凉水都长肉,怎么回事?这和基础代谢率脱不了干系。

什么是基础代谢?基础代谢率(BMR)是指人体在清醒而又极端安静的状态下,不受肌肉活动、环境温度、食物及精神紧张等影响时的能量代谢率。除了有氧运动消耗热量之外,剩下的消耗都得依靠新陈代谢来,所以新陈代谢越强,每天消耗的热量就越多,燃烧脂肪就越快。想要快速减肥,就得提高新陈代谢率。具体如何做到,不妨让小编给你出出招。

每日最少保证6小时睡眠

睡眠时代谢率降低10%~15%,经常赖在床上容易胖。但每天睡得太少也影响代谢,睡眠时间同样是身体器官休息排毒的时间,没休息好代谢能力会减弱。保证每天晚上23点到次日凌晨5点这段时间的睡眠,身体才有更好的代谢能力。

用足够蛋白质来“挥霍热量”

确保每日所需热量的10%~20%来自蛋白质。可以提高新陈代谢率,让我们每天多消耗150~200卡路里热量。蛋白质的主要成分是氨基酸,与脂肪和碳水化合物相比,氨基酸很难在人体内消化分解,身体主要器官需要消耗更多的能量来消化吸收它。进食淀粉、糖类、脂肪食物只是为了满足身体需要,不会增加身体的代谢率。蛋白质则不同,吃下去之后会让身体温暖,升高自身体温。

增加身体肌肉含量

增加消耗量会提高基础代谢率,而均衡营养+运动就是帮助身体提高基础代谢率的不二法门。身体里的肌肉比例越高,基础代谢率就越高,反过来说,脂肪比例越高的话,基础代谢率就越低。

使用间歇性训练

高强度间歇运动(HIIT)比传统的有氧锻炼在热量消耗上更具效率。不仅在HIIT的过程中你的身体会燃烧更多的热量,而且在你做完HIIT后的24小时之内还会有更多的卡路里和脂肪被燃烧。但这并不意味着你需要限制自己只在跑步机上做HIIT。走出去,在山坡上冲刺,拖拽重物都是很好的方法。

