

巧用弹力带 宅家、户外都能“一键开启”全身运动

本报记者 陈素琴

昨日进入春分时节,万物生长茂盛,气温回升,新陈代谢加快,耗氧量增加,同时皮肤的毛孔、血管又重新舒张,供应大脑的血液相对减少,容易出现“春困”的现象。春困来袭怎么办?如何“弹走”瞌睡虫?记者邀请了省运会健身先生冠军、杭州市健体冠军高波,教大家用一根弹力带,不论是室内还是户外,都能一键开启“全身运动”。



被你忽视的弹力带

对于很多经常健身的人来说,弹力带可能是常见健身器材中最不受“重视”的一个。“相较于传统的哑铃或杠铃,弹力带个头要小很多。虽然携带方便,但你可能很难相信,巧用弹力带,同样能达到健身健美的效果。像我们在赛前,都是通过弹力带完成准备活动的。”高波说,虽然弹力带没有直观的训练效果和感受,但它会在潜移默化中影响着你的训练效果。它可以帮你增强身体所有主要的肌肉群,很多人在第一次使用弹力带训练后的第二天就感受到了它的魅力。

据悉,弹力带起源于20世纪

初,由外科手术用的管子制成,最初的目的是为了肌肉康复,弹力带训练开始在健身市场上回归,并逐渐流行起来。

高波说:“虽然哑铃可以带来更大的重量负荷,健身器械也更加稳定和容易使用,但它们都不及弹力带的‘多样性’。”高波介绍,可以先做一组深蹲然后再进行二头弯举,或是先做几次弹力带冲刺然后进行过头训练……弹力带可以带来更多训练上的可能性,因此它也更有效率。“同时,由于弹力带本身的不稳定性,会让手臂和肩部周围的肌纤维开始工作,以保持相关关节和肌肉的稳定。”

如何选择合适的弹力带

弹力带体积小、重量轻、灵活易携带,当无法去健身房训练时,可以把它放到包中或行李箱中,不管是办公室还是出差都可以带着随时练。“如今国内的疫情依然反复,不少地方都进行了管控措施。无法外出锻炼时,也可以和家里人一起用弹力带进行锻炼。”高波说。

除了在家,其实对于工作的人来说,在工位附近的空间,下午疲倦时,也可以拿它出来锻炼,不会打扰到别人。

那么如何选择弹力带呢?高波也给出了专业建议。弹力带和哑铃不同。合适的弹力带用起来应当既坚固,又舒适。橡胶材质的弹力带并不像较厚面料制成的弹力带用起来那么舒服。而且,如果施加的阻力过大,橡胶材质的弹力带会更快、更容易断裂。

“进行力量训练时,重力起着很重要的作用,当你对抗重力

时,你会受到更多阻力,但重力会让你更容易的降低重量。然而使用弹力带训练时,你不需要对抗重力,相反,会在两个方向都给你带来阻力。弹力带练习可以在日常活动中加强我们的自然运动模式。”

至于如何选择合适的弹力带,高波表示,如果你不能完成8个重复动作,那么就选择一个阻力级别较小的,如果你无法在完成12次完整的运动后,达到中到最大程度的肌肉疲劳,那么可以减少运动之间的休息时间,或者选择一个阻力级别更大的弹力带。

“不同的肌肉需要不同形式的刺激和锻炼方式,所以大家可以根据自己的需求,选择不同的阻力水平的弹力带,达到更全面和高效的训练效果。所有的弹力带,无论阻力大小,都能增强力量,关键在于重复次数。”

弹力带训练

动作一:夹胸

动作说明:两脚错开并且与肩同宽,把弹力带放在肩胛骨两侧并且双手握紧两侧,这是起始位置。

吸气,尽可能慢的放松弹力带,当到最松程度时(两臂与肩同高)停住。呼气,两臂伸直同时将弹力带向胸前拉,如此反复。

频率:每组15-20次,做4-5组,每组间休息2分钟。

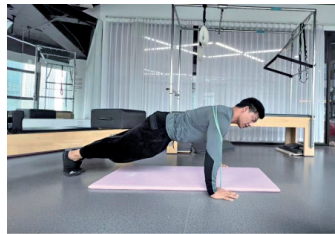


动作二:阻力俯卧撑

动作说明:身体成俯卧撑姿势,同时将弹力带放在肩胛骨附近,双手紧握弹力带两端,这是起始位置。

做俯卧撑屈臂时呼气,此时弹力带为最松程度。做俯卧撑立臂时吸气,此时弹力带为最紧程度,如此反复。

频率:每组15-20次,做4-5组,每组间休息2分钟。



动作三:直立划船

动作说明:两脚分开与肩同宽并踩住弹力带中间位置,把弹力带放在大腿两侧并且双手握紧两侧,这是起始位置。

吸气,尽可能慢的放松弹力带,当到最松程度时(弹力带放在大腿两侧)停住。呼气,两臂伸直同时将弹力带向胸前拉,如此反复。

频率:每组15-20次,做4-5组,每组间休息2分钟。



动作四:站姿前平举

动作说明:两脚分开与肩同宽,把弹力带放在胸前并且双手握紧两侧,这是起始位置。

吸气,尽可能慢的放松弹力带,当到最松程度时(两臂在胸前伸直与肩同高)停住。呼气,两臂伸直同时将弹力带向肩膀两侧拉,如此反复。

频率:每组15-20次,做4-5组,每组间休息2分钟。



动作五:深蹲推举

动作说明:两脚分开与肩同宽并踩住弹力带中间位置,把弹力带放在身体两侧并且双手握紧两侧,这是起始位置。

吸气,深蹲尽可能慢的放松弹力带,当到最松程度时停住。呼气,身体起立同时将弹力带向上拉,如此反复。

频率:每组15-20次,做4-5组,每组间休息2分钟。

