

坐着也能增肌燃脂? 快来get划船运动

本报记者 易龙吟



刚刚过去的周末,2024年国际皮划艇联合会“杭州超级杯”举行,这是富阳水上运动中心继杭州亚运会之后首次迎来的国际大赛。选手们在赛场上激情的奖牌争夺,让不少观众也被这项富有魅力的运动吸引,跃跃欲试。实际上,这一项冠军同款的“划船运动”,不仅能够锻炼到全身各个部位肌群,更是广大爱好健身的小伙伴增肌减脂路上的好帮手。

这项运动调动全身86%的肌肉

英国拉夫堡大学、布莱顿大学和利物浦约翰摩尔斯大学的运动生理学家发表在《体育运动医学与科学杂志》上的一项研究成果显示,在划船运动中,身体中多达86%的肌肉被有效调动,它除了能增强腿部、臂部和核心肌肉群的力量,还是一种冲击力低的运动,适合各个体适能水平的人群。

王林是一位家庭主妇,在别

人看来,她一直非常自律地保持着纤瘦的身材。身高1.66米的她体重只有110斤,她表示:“划船机的强度可以根据自己的需求调整,不追求瘦身燃脂的可以放慢频率。这个运动对肩背肌肉的训练,可以让整个人更加挺拔,也更加年轻态。”

关于划船运动对于身体各肌群的好处,健身教练、体适能专家高超介绍道,划船的主要动

作是向后拉动把手,这有效地刺激背部肌肉,包括大背肌、中背肌、斜方肌等,同时划船动作需要核心肌群的协同工作,特别是在向前收缩的阶段。腹直肌、腹横肌和腰部的肌肉都参与到保持身体平衡和稳定的过程中。“锻炼之后不仅能够促使更多氧气输送到身体各部位,使肌肉和心肺功能得到锻炼,同时也有助于提高协调性和动作流畅性。”

相比跑步、骑行,燃脂更高效

李敏目前是一家金融公司的职员,他最早接触划船运动是因为一部美剧《纸牌屋》。“当初买划船机也是跟风,没想到还是个减肥利器。”由于工作后缺少锻炼,李敏的体重也从大学毕业时的160斤,一路增长到184斤。而仅仅用了不到一个月的划船机,就减掉了7斤。李敏表示,通过与健身教练细致的了解后才知道,划船机是燃脂效率很高的项目。

“相较于跑步,骑行等运动,划船运动所调用全身的肌肉更多,消耗的热量也越多,体重自然蹭蹭地往下掉。”高超介绍,划船运动不仅可以用来减脂还可以塑造背部和手臂线条,提高肌

肉质量,提高基础代谢。

虽然好处多多,但正确的划船姿势才是这项运动关键,高超表示,目前,划船器运动已经形成了成熟且定型的四大基本阶段:入水、拉桨、出水及回桨。只有标准正确的动作才可以确保最大程度地利用肌肉,并减少潜在的受伤风险。

高超向记者介绍,开始划船运动时,首先需要调整好划船机的位置,确保脚部放置在踏板之上,并通过皮带紧紧束缚住,防止其随意滑动。开始划行动作时,要注意通过腰部的推动,首先推动膝盖伸直,然后收缩臀部,带动上半身向后倾。在划动的过程中,双臂应该是最后才开

始弯曲的,以确保背部和臀部的肌肉得到最大程度地参与。而在进行收缩动作时,必须用臀部肌肉和核心肌群缓慢地将上半身向前收缩。在动作的最后,双臂开始伸直,腰背逐渐前倾。

此外,高超还提醒大家,在进行划船运动时,呼吸节奏也很重要,吸气时,要准备做下一次划动作;呼气时,再进行划动,这样才能帮助身体更好地发挥力量。“不仅如此,在过程中还需避免弯曲腰部或使用过大的力量,以免导致腰椎受压。保持动作的流畅性,避免突然用力或拉扯。还需注意保持舒适的节奏,不要过度用力,特别是在初学阶段。”

掌握腹式呼吸 提升训练水平

本报综合报道

经常做力量训练和瑜伽训练的人群,对腹式呼吸应该不会陌生。通过正确的腹式呼吸方法,能够快速达到激活核心提升训练效果的方法,为什么腹式呼吸会有如此好的效果?训练中如何正确提升?

腹式呼吸,又叫作横膈膜呼吸,是一种通过横膈膜的上下运动,来完成的深呼吸方式。这种呼吸方法主要是利用腹部的扩张和收缩来吸入和呼出空气,而不是胸腔的起伏。腹式呼吸可以使呼吸更加深沉,同时激活腰腹部核心肌群,以及腹横肌、竖脊肌、锯齿肌等呼吸肌群,使呼吸更加充盈。

腹式呼吸的特点与作用

呼吸更深:腹式呼吸能够吸入更多空气,同时能够让肺部利用率更高,吸气更加充盈,同时能够有效提升最大摄氧量。

腹部高度参与:在吸气的过程腹部会有明显的凸起和收缩,能够让腰腹部的核心肌群更多参与,达到提升核心强度的作用。

激活副交感神经:有节奏地呼吸,能够让身体从紧张或者焦虑的状态放松下来,通过腹式呼吸,能够有效激活副交感神经,从而达到让身体放松的目的。

改善血液循环:深呼吸可以增加身体各个部分的氧气供应,使身体各个部位的血液循环效率有效提升。

提高运动表现:良好的呼吸模式可以增强运动耐力和效率,减少疲劳感。通过腹式呼吸能够在训练时让肌肉、骨骼、肌腱等更容易调整至最佳状态。

腹式呼吸的实际使用

热身阶段:双手放在腹部,采用比较舒服的方式或坐或躺,放松身体集中注意力感受腹部在呼吸间的本体感受。

训练阶段:开始动作前,深吸一口气,感觉腹部向外扩张,保持腹腔压力和核心的紧张,确保腰腹核心以及脊柱的稳定性,在动作过程中保持当前状态(屏气法),起身或用力阶段时缓慢呼气。

组间阶段:组间休息时,进行几次深度腹式呼吸,有助于快速恢复,减轻疲劳,加速乳酸代谢出体外,同时将新鲜的氧气带入体内,为下一组训练提供能力与充足的氧气。

放松阶段:训练后进行拉伸和放松阶段,是最好做腹式呼吸的时间段,这样能够更快从亢奋状态拉回至安静状态,并且让肌肉得到有效的放松与恢复,一般训练后进行5-10分钟的腹式呼吸训练最佳。