“静脉训练器”真有那么神？专家:一周速成不可取

本报记者 陈素琴

这几天,杭州市民小李拿着一款“静脉训练器”,空闲的时候在单位就练上一练。“网上最近很火,听说一周就能练出麒麟臂,而且携带方便,不管是真是假,练着再说。”小李说。那么,小李口中的“静脉训练器”是什么样的“神器”,真的能快速练出麒麟臂吗?

一个设备两种用途 既可锻炼又可治疗

“静脉训练器”是一种通过压力梯度变化,使静脉壁得到锻炼而达到治疗静脉曲张的效果的设备。使用静脉训练器时,可以促进下肢静脉血液回流,减轻下肢静脉的压力,从而改善静脉曲张的情况。

“从网上训练视频来看,它的动作演示主要练习指伸肌群,学名又叫抗阻伸指,即伸指时,胶带被拉长从而起到阻力的作用,然后屈指放松。”浙江省中医院康复医学科医生杨杭介绍,麒麟臂的锻炼,主要是在前臂肌群,一般前臂肌群发达的人群,主要集中在一些需要用手腕用力的工种,例如瓦工、木工、钢筋工等体力劳动者,以及运动员,如腕力运动员、摔跤运动员、拳击格斗运动员、攀岩运动员等。他们主要依靠前臂力量,来稳定腕部和手指发力。

当然,麒麟臂的练成,就算是专业人士也需要长年累月地训练,或者工作才可以,而非短短一周就能练成。“此外,根据视频来看,这种利用静脉训练器进行锻炼的方法,对于一些已经患有手指肌腱炎症的,比如腱鞘炎的人群,是不适合的,可能会造成手部一定程度的损伤。”杨杭说。

想要“麒麟臂”计划很重要

那么,如何才能练出麒麟臂?记者询问了杭州市健美协会会员王文杰,他介绍,麒麟臂是指上肢主要肌肉粗壮发达,包括肱二头肌、三角肌、肱三头肌以及前臂肌群等。主要通过上肢的长期负荷锻炼配合饮食的综合训练结果,“需要训练者有计划、有针对性地选择适当的器械,例如哑铃、弹力绳、握力器等。”

在训练方面,每周一定要达到合适的训练量。通常可以用举杠铃的方法,这是训练肱二头肌最主要且有效的方法,可以逐步增加重量,每天坚持15分钟左右,不宜过度训练,并且每次锻炼前后要注意做好肌肉的放松与整理,避免引起肌肉损伤。此外,还可以练习双杠的屈伸,这一动作对整个上肢乃至胸部的肌肉,都有很好的锻炼作用,该方法主要利用自身重量锻炼,简单有效。

“在饮食上可以多补充一些富含蛋白质的食物,如牛奶、鸡蛋、鱼虾、精瘦肉等食物,蛋白质的补充对肌肉的锻炼可以提供帮助。”王文杰说,需要注意的是,大家在进行一些柔韧性训练、爆发力训练时,还需要训练到上臂以及胸背部的肌群,否则容易受伤,得不偿失。

延伸阅读

锻炼手部的器材是力量训练中的重要一环,可以帮助增强手腕、手臂和手指的力量,提高握力和控制力,同时还能增强手部肌肉的耐力。除了静脉训练器外,还有一些常见的锻炼手部的器材。

●握力器

握力器是最常见的锻炼手部的器材之一。它通常由两个手柄和一根弹簧组成,手柄有不同的直径和形状可供选择。通过挤压和释放握力器来锻炼手部肌肉,增强手握力。握力器可根据不同的难度和需求进行调节,适合不同程度的训练者。

●旋转球

旋转球也称为手腕旋转器,它可以帮助锻炼手腕的旋转力和控制力。旋转球通常由一个旋转球和一个绳子组成,旋转球需要用手腕旋转,绳子则通过重力提供阻力,使手腕肌肉得到充分的锻炼。

●弹簧手指器

弹簧手指器通常由一个手柄和一个弹簧组成,用来锻炼手指的握力和控制力。训练者可以根据需要选择不同的弹簧阻力来调节训练难度。

●手腕力量球

手腕力量球通常由一个球和一个绳子组成,可以锻炼手腕和前臂肌肉的力量。使用手腕力量球时,需要用手腕旋转球体,绳子通过重力提供阻力,使手腕和前臂肌肉得到充分的锻炼。

●手臂绷力器

手臂绷力器是一种可以锻炼手臂和前臂肌肉的器械,通常由一个手柄和两个弹簧组成,可以通过改变手柄的角度和弹簧的阻力来增加训练难度。

热搜上的踮脚 是个护心补肾的运动动作?

本报综合报道

近日,“踮脚”这个曾经不起眼的动作登上了热搜,不少人都在跟风尝试。不限场地、不限时间,抬脚就能做的踮脚,能给身体带来哪些好处?

踮脚这个动作在古代就早已被运用在运动当中,原称“敦踵法”,西汉初期的《引书》中就有“敦踵以利胸中”和“敦踵,一敦左,一敦右,三百而已”的记载。有800年历史的运动八段锦,最后一势动作名为“背后七颠百病消”;这个动作也正是通过踮脚的方式,刺激肾经,诱发全身震荡,柔和地按摩五脏六腑,起到养生功效。

虽然运动幅度不大,但踮脚过程中需调动下肢肌肉,对人体直立、运动起着重要作用。踮脚主要锻炼比目鱼肌和腓肠肌,两者共同组成了跟腱。前者负责身体平衡,可以增强人在站立、行走、慢跑时的耐受力;后者负责爆发力,能在短跑、跳跃时发挥强大作用。不只是足部和腿部,踮脚还能让其他部位受益。据测定,双侧小腿肌肉每次收缩时,挤压出的血量大致相当于心脏搏动一下一侧心室射出的血量。踮脚有助人体下肢血液回流,供给心肌足够的氧气,有益心血管健康。踮脚尖时前脚掌用力,前内侧脚掌、足大趾起支撑作用。而足内侧有三条经络经过前内侧脚掌和足大趾,踮脚尖可按摩足三阴经,温补肾脏。

踮脚尖看似简单,但有几个细节值得注意。要充分热身,如果肌肉处于僵硬状态,不仅影响运动表现,还会增加拉伤风险。节奏别太快,如果一提起脚跟就放下,不仅刺激肌肉程度不深,达不到理想效果,节奏太快还可能导致重心不稳,容易摔倒。踮脚讲究快提慢放,即迅速抬起脚后跟,然后轻轻放下。不要过度前倾,练习时身体大幅前倾,容易失去平衡,尤其老人会增加跌倒风险。过度前倾还会让腰背部无法充分发力,导致肌肉受力不均,造成损伤。

推荐的踮脚动作是坐在椅子上,膝关节伸直,双脚并拢。练习时,身体尽量与地面垂直,倾斜角度前后不超过5度,锻炼过程中保持挺胸抬头,可以通过有意识地扩胸,舒展背部肌肉。提踵只做两三次无法有效刺激肌肉,练习次数至少进行15-20次/组,总计3-5组,组与组之间停顿休息一下。