科学练习“动物流” 身体变得“更聪明”

本报记者 谢嘉伟

CFP供图

最近，一种适合春季舒展的运动受到了运动健身博主的推荐，它就是“动物流”训练。专业健身教练提醒，“动物流”健身可促进人体体能全面发展，让身体以更聪明的方式适应环境，但练习者在练习前需对自己的身体进行评估后方可尝试。

促进体能综合发展

“动物流”（Animal Flow）是一种模仿动物的行为动作而开发的徒手健身训练体系。它由美国创新体育教育家迈克·菲奇于2015年开创，灵感源于早期的体操、跑酷和霹雳舞等，这些运动的共同点是模仿动物的运动模式，以及强调“流动”，即整体性和流畅性。

在中国，“扎马步”“鹤式”“虎形”……实际上，早在千年之前，我国就开始了模仿动物的训练方式，例如华佗创编的“五禽戏”中就有模仿虎、鹿、熊、猿、鸟等动物形象的动作，五禽戏也被视为养生健身功法最早的形式。

“‘动物流’健身法主要通过调动全身肌肉和关节，可实现提升机体协调性，增强肌肉耐力和力量，改善核心肌群稳定性、机动性、灵活性。”杭州启顺健身工作室教练郑悦表示，模仿动物的训练，不仅能促进体能素质的综合发展，还能刺激小脑平衡协调功能、调节躯体平衡和肌肉张力，以及控制人体随意运动的协调。而模仿动物爬行则能防止脊椎过载，有效治疗腰肌劳损、坐骨神经痛等脊椎相关疾病。

所以说，动物模仿训练，不仅是模仿动物，更是为了训练现代人缺乏的体能综合素质，让身体以更聪明的方式适应环境。

掌握核心六要素

郑悦向记者介绍了一些比较常见的“动物流”训练方式，“例如蟹行、熊爬、鳄鱼式、蝎子式等都是非常经典的‘动物流’训练动作。”郑悦表示，在动物流训练中，离不开六个核心元素。首先是手腕活动，这是最基本、最简单的动作。其次是激活动作，这是唤醒身体的动作，也是所有动作的“框架”，比如豹式站立。然后是特定形态伸展，这些动作结合了灵活性和稳定性，让你在移动中获得力量。再次是移动形态，动作主要包含猿、野兽和螃蟹的移动形态和变异形式。接下来是转换与衔接，这也是“动物流”中“流”的精华所在，这一阶段可以把不同的动作结合形成多种的组合。最后则是流动式，结合动物流动作，通过连接将他们融入一个流畅的序列，将能量从动作之间无缝衔接，“流”可以经过多次练习编排序列，也可以自由创造。

“小白”不可盲目训练

“虽然‘动物流’训练不受场地、器械限制，但其归根结底还是一种自重运动。”郑悦提醒大家，“动物流”训练中的很多动作非常强调核心力量、关节力量以及柔韧度，同时，一些动作还考验训练者的协调性。“所以在进行尝试和训练之前，一定要对自己的身体状况有所了解，最好还是先去咨询专业的健身教练，如果仅仅是跟着视频或者图片盲目训练的话，可能会产生关节扭伤、肌肉拉伤等。”

对于练习动物流的一些注意事项，郑悦介绍到，由于练习中大部分时间要靠手腕支撑，所以练习前一定要针对手腕做好充分的活动。同时最好赤足练习，让每一个脚趾都可以感受来自大地的反馈和控制力，刺激到神经末梢。当膝踝、肩肘关节出现不适信号的时候一定要及时停止，避免弄伤自己。

除此之外，郑悦还建议，由于“动物流”练习动作幅度比较大且练习过程中会大量出汗，所以我们的衣物要选择排汗性和透气性好的，面料要选择有良好延展性的。

几个动作甩掉“救生圈”

本报综合整理

经过了一个冬天的“积蓄”，很多人的腰部出现了赘肉。天气渐暖，为了维持身体健康，也为了穿衣好看，很多人将“瘦腰”提上日程，下面介绍几个动作，帮你拿掉“游泳圈”。

动作1

仰卧在垫面上，呼气，收紧核心；
双腿并拢抬起向上约30度；
再次呼气，双腿经两侧划圈向上并拢；
然后向下划圈还原；
重复练习8-12次。

动作2

仰卧，呼气，收核心；
抬双腿向上90度；
再次呼气，右腿向下靠近地面，注意不要落到垫面上；
吸气，还原，换另一侧；
重复8-12组。

动作3

仰卧，吸气，双手前平举，掌心相对；
呼气，收紧核心，双腿屈膝；
双脚靠近臀部，再次呼气；
双腿尽量靠近胸腔，吸气，还原；
脚不要落地，重复练习8-12次。

动作4

仰卧，双腿并拢；
呼气，收紧核心，抬腿向上30度；
再次呼气，屈膝，双腿带动臀部向上；
臀部离开垫面，吸气，还原；
重复练习8-12次。

动作5

仰卧，抬腿向上90度；
吸气，双手前平举；
呼气，抬起头部，颈部尽量放松；
双手向上碰脚趾，吸气，还原；
重复练习8-12次。

动作6

仰卧，双腿伸直向上抬起约30度；
吸气，抬起头部，直到肩胛骨位置；
双手放在身体两侧，掌心朝上；
呼气，收紧核心，双腿再次向上；
吸气，还原，重复练习8-12次。

动作7

在动作6的基础上呼气，双腿依次交叉向上；
吸气，还原，重复练习8-12次。

动作8

仰卧，微屈双膝，双手放在头部后侧；
呼气，收紧核心；
有控制的抬起头部，胸椎向右扭转；
左手肘碰右膝，吸气，还原；
换另一侧，重复练习8-12组。