像“云南滑翔机”一样跳台阶,暴涨你的弹跳

本报记者 高玲玲

近日,“草根”球员、CBA新秀矣进宏迎来赛场首秀,冲上热搜的同时,他追逐篮球梦想的励志故事感动了无数人。以出色弹跳力著称的他人称“云南滑翔机”,最早是扣篮表演者出身,他坦言自己在成为职业球员之前,为了提升弹跳力最常做的训练就是在各种各样有台阶的地方跳台阶。这一看似简单的动作,其实是利用台阶或箱子的高度差进行爆发力训练的方式,基本动作有从低处跳到高处、从高处跳到低处,或在两个高度之间来回跳跃,这个动作对于普通的运动者也有帮助,尤其是跑步、篮球、网球、羽毛球等项目的爱好者,可以用这种“接地气”的训练提升弹跳力、爆发力和身体稳定性,从而获得更好的运动体验和运动表现。那么跳台阶如何帮助弹跳力增长,又如何科学进行训练?

跳台阶正确姿势很重要

“跳台阶可以让身体的各个关节得到充分运动,有效地提高下肢力量和协调性,让关节变得更加灵活,同时还可以增强大腿的肌肉和韧带的力量,提升弹跳力。”杭州迈博体育健身教练沈军介绍,跳台阶分低箱跳台阶、普通跳台阶、高箱跳台阶、单腿跳台阶等。除了能增加弹跳力之外,跳台阶可以消耗大量卡路里,“同样的运动时间,跳楼梯所消耗的卡路里是打羽毛球、打乒乓球、走路等运动的3倍,还能提高心肺功能、耐力。”

“需要注意的是,跳台阶是有门槛的,膝关节、韧带以及软组织有损伤、有炎症的人最好不要尝试。”沈军说在做跳台阶之前,要先热身,增加身体灵活性,预防拉伤。“一般来说,热身时间至少需要7分钟,并且要加入拉伸运动,确保活动时的稳定。”

此外,跳台阶的姿势也很重要,“首先要注意站立姿势要正确,头部、胸部、腰部和肩部要放松,全身保持正直。当双脚向前提膝,紧握两腿并把前脚跳起时,要缩短前腿和后腿的距离,保持胯部平衡。在落地时,要尽量把脚尖触地,使其保持与膝盖和腰部保持一定的角度,并尽量减少着地噪声。”其中还需要注意一些细节,比如呼吸控制、路程维护以及动作合理化等。比如,在跳台阶时,呼吸需要保持稳定节奏,一旦呼吸出现混乱会给运动造成不利影响;要注意保持每次跳跃距离的稳定,否则会影响台阶跳跃的效率;在落地时要尽量减少腰部、膝盖以及腿部的折叠,否则会给身体造成额外的损伤。

多种跳法“助飞”弹跳力

跳台阶看似简单,实际上在保证基础姿势的前提下,不同跳法对于弹跳的提升细节也不同。双脚跳能体会下肢蹬地发力的用力感和发力感;双脚左右快速交替跳有助于体会身体的弹性;单腿跳则能针对非惯用脚进行特训。此外,还可以在训练中穿插快速登阶跑,锻炼下肢爆发力。

沈军介绍,除了跳台阶之外,对于想在篮球运动上提高运动表现的健身爱好者,还可以使用跳深和综合技术提高弹跳力。

“跳深是一种利用重力和弹力的训练方式,可以有效地提高下肢的爆发力和反应速度。基本动作是从一定高度跳下,落地后立即跳起,再跳到另一个高度或距离。”沈军说,跳深的变化有跳深后纵跳、跳深后跳远跳高、传统跳深和跳深后跳远等。“跳深训练要求膝盖和脚踝有足够的稳定性和强度,否则容易造成伤害。”综合技术类是指模拟篮球比赛中的弹跳动作的训练方式,比如纵跳摸高、箭步跳、负重箭步跳、负重侧跳、蛙跳、连续障碍跳、弹力球侧跳、侧跳、平衡板单腿侧跳、平衡板侧跳、平衡板双腿侧跳等。“综合技术类的训练要求动作要快速和准确,否则容易失去节奏或方向。”

这几项力量训练能帮大忙

站姿提踵

首先,找块垫子或一本书来垫脚,然后把脚尖放在上面,脚跟不得着地或垫着。

脚尖支撑抬到最高点。再慢慢放下,完成一次,双脚完成,左右各15次为一组。

作用:加强脚踝稳定性和加强小腿的力量。

单脚深蹲

开始时将身体慢慢往下,将往下的动作分配在30秒中进行,在最底的动作时,维持这个姿势10秒的时间。将前伸的脚慢慢地缩回来到合脚深蹲的动作,然后双脚同时往上站立。每边的脚重复3—5次,交替脚进行。

作用:加强大腿、臀部还有核心力量。

后弓箭步

首先双脚打开与肩同宽,双手在身体两侧,维持身体正常体态(挺胸抬头,避免弯腰驼背)然后右脚向后迈出一步,步距微宽一些,成前后交叉步。站稳之后,屈髋屈膝下蹲,运动轨迹成一条直线,上半身保持稳定,下蹲到膝盖接触到地面稍停一秒,然后臀部腿部同时发力,向上蹲起,回到起始位置。

作用:锻炼核心力量,协助躯干稳定、弹跳动作平衡都有一定益处。

单腿罗马尼亚硬拉

拿一个壶铃或哑铃。先用左腿保持平衡,用双手和重物保持平衡。臀部转动,慢慢地把重量拉向地板时,抬起右腿,脚趾指向地板。一旦够到地板(或能够到的最远的地方),反转这个动作,直到回到站立的位置。

作用:加强腘绳肌。

这些护具为弹跳练习作保障

护踝:使用弹性材料或硬壳增加对踝部的包裹和紧致度,从而使踝关节在运动中保持正确的生物力学对准。

通过限制踝关节超出正常运动范围的活动,避免疼痛和损伤。这种运动限制有助于预防扭伤和其他软组织损伤。

护踝在材质上通常具有一定的缓冲性,可以吸收踝部在运动中遭受的冲击力,降低对韧带和关节的压力。

髌骨带:圆环状,常规绑定部位在膝关节髌骨下方,正确来说是髌腱,所以它主要针对的是髌腱炎(又称跳跃膝)。对于跳跃训练者,训练量的增加必然会给膝关节施加了过多的压力,很容易使髌骨被牵移离开原有部位,从而引发膝关节部位的疾病。而带上髌骨带则能将髌骨固定在相对稳定的位置上,给位置不正常的髌骨提供支撑并减少其受伤害的风险。

护膝:运动损伤保护膝一般有硬壳,绑在膝盖外侧,保护膝盖,防止膝盖受重力损伤。还可以起到固定和加强膝盖的作用,减少弹跳训练等剧烈运动时的关节磨损。大部分运动护膝有很强的支撑性,两侧设计有贴合膝关节弯曲的夹板,针对膝盖的不稳定和膝关节炎进行保护。