想做“蛄蛹者”？先练好背侧肌肉链

本报记者 高玲玲

近日，“蛄蛹者”挑战在短视频爆火，引来不少健身爱好者打卡尝试。挑战者将木棍夹在背后，双手不能触地支撑，仅仅依靠躯干的力量让自己站起来。虽然这项挑战在不少健身博主眼中是小菜一碟，但对于核心力量以及柔韧性不够的人来说，这个动作相当容易伤到自己。那么，这项“蛄蛹者”挑战到底是在考验我们身上的哪些肌肉？对于健身爱好者来说又该如何进行针对性训练？专业医师和健身教练给出了他们的解答。

后侧肌肉链是身体动力线

“‘蛄蛹者’这个动作主要挑战人体背侧，准确地来说是身体背侧肌肉链的协调运动能力。”浙江大学医学院附属第二医院骨科副主任医师李浩解释，这个动作会强迫式地把上肢和四分之一区的身体过多地牵拉，在这种过压的状态下，有时会导致椎间盘、韧带的损伤或者肌肉的拉伤，所以，没有健身基础的人最好不要轻易尝试。

“所谓背侧肌肉链，是指身体背部的一系列肌肉，包括脚底、小腿、腘绳肌、臀大肌、下背部，并一直向上延伸到斜方肌和颈部。”李浩向记者介绍，背侧肌肉链中，每一块都有它的功能，比如脚底和小腿产生力量，用来稳定身体。腘绳肌负责屈膝和伸髋；臀大肌用于伸髋、旋转与身体核心稳定；下背部和背部的肌肉则用来稳定脊柱等。

“协调性良好的背侧肌肉链，是身体的动力线。每一次跳跃，每一次冲刺都高度依赖身体后侧链肌肉链系统，是全身的主要动力和稳定器。集合在一起同步练习，可以显著提高身体整体性能。”杭州迈博体育健身教练沈军表示，背侧肌肉链协调还能缓解颈肩腰腿疼痛，这是因为背侧肌肉链还兼顾着人体避免运动损伤、保护脊柱骨骼、改善体态等功能。

两个动作锻炼整条链

如何将背侧肌肉链很好地串联起来进行锻炼？沈军推荐了两种方法，一个是北欧弯举，主要训练臀肌和腘绳肌。“这个动作与常见的器械腿弯举不同，它的难度更高。”进行北欧弯举时，需要将脚踝后侧和膝盖下方用软垫固定好，确保膝盖和脚踝接近同一水平面。腿弯举的动作应分为两个阶段进行，首先，进行腿弯举的下半程，此时身体抬起不会太高，主要是通过辅助手段（如手部支撑）来完成。随后，进行全程的腿弯举，身体要完全抬起来，直立完成动作。这种分阶段的方法有助于逐步增加难度，同时也能更好地锻炼目标肌肉群。

另外一个动作是颈桥，是一种以颈部发力作为支撑的训练。“颈桥分为正桥和反桥，正桥训练颈屈肌群，反桥则训练颈伸肌肌群。”沈军介绍，刚开始可以用双手辅助做颈部起桥的动作，为了缓冲和减轻头部压力可以在地上铺上厚毛巾或使用比较厚的瑜伽垫。平躺在地面，双手撑地或扶住坚固支撑物，后脑着地，核心收紧，臀腿发力起桥，与双手和头顶形成稳定支撑，这时可以使用静态支撑的方式，一组10-20秒，练习3-4组。也可以使用往复滚动方式，每组滚动10-20次，练习3-4组。

不过，沈军提醒，这两种训练方式需要在专业人员的指导下进行，尤其是颈桥训练，有一定的危险性，千万不要一个人在家尝试。“即便是拥有一定健身基础的人，在面对网络上层出不穷的健身挑战时，在没有充分了解之前轻易尝试都不是明智之举。”

延伸阅读

三个动作拉伸肌肉链

滚动后侧链伸展

首先坐姿双腿并紧，膝关节伸直，双手勾住脚尖 。其次呼气向下，头部胸部尽量贴近双腿。接着吸气然后屈膝向后有控制地倒下，双手放于两侧。然后呼气继续翻滚至肩头支撑，两腿向后伸直。最后向前翻滚还原至双手勾脚尖的位置，重复以上动作10-15次。

俯卧前侧链伸展

首先俯卧于垫子上，双手向上伸至头顶，双脚向后伸直。接着吸气准备，呼气手脚同时向上抬起至最大幅度。最后吸气慢慢还原，重复以上动作10-15次。

三角支撑前后链伸展

首先从俯卧撑姿势开始，呼气向上推起至两臂与后背平行，双腿伸直。其次吸气慢慢还原至俯卧撑位，呼气骨盆下降两腿伸直贴近垫子，胸部向上挺起。接着吸气慢慢还原至俯卧撑位，重复以上动作10-15次。

一周肌肉锻炼该怎样循环

本报综合报道

健身新手刚进健身房的时候不知道该从哪里开始，实际上，最为简单容易执行的便是将全身各部位的肌肉分成几个训练日进行，并且把全身整体分成若干份组合来训练，从而使全身主要肌肉群都能获得较充分、完整的训练。

值得注意的是，由于在进行力量抗阻训练之后，必须保证较大肌肉群能得到72小时的休息恢复；小肌肉群能有48小时的休息恢复，这样才有利于断裂的肌肉纤维得到很好的修复生长。所以就有了二分化、三分化、四分化、五分化甚至更多组合，锻炼者不同的训练水平及各自的目标，可以去选择这些具体分化形式的顺序练法。

二分化顺序：一周锻炼四天，休息两天，适合初练的健身者。

第一天锻炼上身肌肉（按胸肌、三角肌、肱三头肌顺序；再按背阔肌、肱二头、腹肌顺序），第二天锻炼下肢肌肉（按臀腿、小腿顺序），第三天休息，为一循环；第四天开始，依照前顺序内容继续训练，第六天和第七天休息，按此顺序的部位循环训练下去。

三分化顺序：一周锻炼六天，休息一天，适合有经验的健身者。

分成2-3个肌群作为一组合，一个训练日进行一个组合，如第一天练背肌+肩部肌肉，第二天练臀腿肌肉+腹肌，第三天练胸肌+臂部肌肉，第四天开始再重复前三天的训练内容，第七天休息，这样一周可以有两个循环周期，按此顺序训练下去。

四分化顺序：一周锻炼四天，休息一天，五天一循环（一周可以有五天或六天），适合有经验丰富的健身者。

按胸部、背部、肩部、臀腿这四个肌群的顺序循环训练，臂部肌肉融合在内练（顺应结合以“推”和“拉”的动作），可以第一天练胸肌+臂部肱三头肌，第二天练背肌+臂部二头肌，第三天练肩部三角肌（前束、中束及后束），第四条练臀大肌、股四头肌、小腿肌肉等，第五天休息，如此循环训练下去。

五分化顺序：一周锻炼五天，休息一天，六天一循环（一周训练五天或六天），适合资深、精细健身者。

以胸部、背部、肩部、臂部和臀腿五个肌群单独去分开训练，即第一天练胸肌，第二天练背肌，第三天练肩部三角肌（前束、中束及后束），第四天练手臂（肱三头肌、肱二头肌），第五条练臀大肌、股四头肌、小腿肌肉等，第六天休息，如此循环训练下去。