

掌握标准姿势 让你不再“硬撑”

本报记者 洪 漩

“

平板支撑是一种自重训练,可增强核心肌群、提高身体稳定性、改善体态、减轻背部和颈部疼痛、提高心肺功能。最近,一位知名演员将平板支撑送上热搜,网友“考古”其社交账户发现,其65岁时可坚持做平板支撑5分25秒。

平板支撑是否坚持越久锻炼效果越好?不同人群做平板支撑时的注意事项是什么?

”



掌握标准姿势

针对网络上的热议,韦德伍斯综合运动训练中心顾问张宸恺表示,平板支撑作为锻炼核心肌群的黄金动作,能够有效塑造紧致的腹部、腰部以及臀部线条。然而,要想通过平板支撑达到锻炼和塑形效果,掌握正确的姿势至关重要。

“若只是随便撑着,效果大打折扣。”此外,张宸恺强调,正确的平板支撑姿势也是避免受伤的关键。

标准动作第一步在起始姿势。首先,人要俯卧在地面,双肘弯曲支撑身体,肘部位于肩膀正下

方,前臂紧贴地面。其次关注身体姿态,需脚尖着地,双腿并拢,身体从头到脚保持一条直线,核心肌群(腹部、臀部)收紧,避免塌腰或翘臀。“接下来要留意头部位置,让头部保持自然放松,眼睛看向地面,保持颈部与脊柱在一条直线上。”张宸恺说,完成姿势的同时,还需要注意呼吸节奏,“保持均匀呼吸,不要憋气。”

张宸恺提醒:塌腰或翘臀,将导致腰部压力过大,容易受伤。耸肩或肘部位置不对,会增加肩部负担。此外,头部抬得过高或过低则影响颈椎健康。

不必追求极限时间

看似简单的平板支撑,想要长时间坚持并不容易。有人认为,坚持越久锻炼效果越好,甚至将时长作为比拼方式。

张宸恺表示,平板支撑的锻炼效果并不完全取决于坚持的时间长短,而是与动作的标准性和核心肌群的发力程度密切相关。“事实上,短时间多次优于长时间一次。多次短时间(如每次30秒到1分钟)的平板支撑,比

单次长时间支撑更能有效激活核心肌群,同时减少疲劳和受伤风险。”

张宸恺建议,初学者可以从20-30秒开始,逐渐增加到1-2分钟。高级健身者可以尝试2分钟以上,但不必追求极限时间。张宸恺强调,一定要牢记质量优于数量,“如果动作变形或无法保持核心收紧,应及时停止,避免无效锻炼或受伤。”

不同年龄段“对号入门”

需要注意的是,尽管平板支撑适合大多数人,但动作时间标准在不同年龄和性别的人中会有所不同。

张宸恺认为,十几岁的青少年,通常拥有更好的柔韧性和体力,因此平板支撑的学习曲线相对较短,以10秒为起点,每日进行2至3次的平板支撑练习。在坚持练习1个月,可以逐渐增加持续时间,达到30秒左右。当能够连续进行1分钟以上的平板支撑时,可以认为已经入门。对拥有更高的身体耐力和肌肉力量的青壮年,可以从20秒开始,每日进行3至4

次练习。在训练一段时间后,可以逐渐增加持续时间,目标是能够坚持1分钟以上。当能够连续进行2分钟左右的平板支撑时,可以认为已经入门。

另外,中老年人的身体柔韧性和肌肉力量逐渐下降,需要更多耐心和时间,建议在医生或教练指导下进行,“避免过度挑战,以30秒到1分钟为宜。”

张宸恺表示,平板支撑有很多进阶玩法,高级健身者可以尝试增加难度,如单腿平板支撑、侧平板支撑等。练习过程中,注重安全性和有效性。

小区运动场,健身好去处

本报综合报道

春暖花开时节,利用小区楼下的健身器材,只要花上十几分钟,就能让你舒缓筋骨、放松身心。

太空漫步机



好、没有明显运动限制的人,刚刚开始锻炼、基础较差、运动经验不多的人。

核心作用能够帮助提升腿部力量、心肺功能和基础的运动能力。

注意事项由于使用者站在相对不稳定的踏板上进行运动,平衡能力较差的人可能会面临一定的跌倒风险,尤其是在刚开始使用时。为了避免这类事故,使用者在上机前应先评估自己的身体平衡能力,确认自己具备足够的平衡性,尤其是老年人或体弱者应更加小心。

太空漫步机是小区里最常见的健身器材之一,通过模拟失重状态下行走动作,帮助锻炼者提高心肺功能、增强肌肉力量、改善身体协调性。

使用方法双手握住横杆,两脚分别踩在踏板上,前后摆动双腿。

适用人群关节活动度较

肩轴活动器

肩部活动器(或称太极揉推器)是常见的针对上肢和肩关节的运动器械。

使用方法使用者握住把手并通过主动或被动的旋转动作带动肩关节活动。

适用人群适合中老年人和肩关节僵硬、肩关节灵活性下降或轻微不适的群体。

核心作用对肩关节灵活性的恢复以及轻柔的活动锻炼非常有益。例如,早期肩周炎患者可以通过这种器械进行温和的锻炼,在关节囊活动范围内促进肩关节的打开与活动,从而缓解僵硬感和轻微的疼痛。



注意事项如果明确诊断为早期肩周炎,那么肩部活动器或太极揉推器可以通过温和的活动促进关节灵活性,是一种合理且有效的康复工具。但如果是肩袖撕裂患者,则不建议使用此类器械,因为它可能引发动作力,进一步加重撕裂或导致新的损伤。