

想成为“武林高手”? 先从扎稳马步开始

本报记者 谢嘉伟 CFP供图



“近日,美国网红“甲亢哥”Speed的中国行引发广大网友关注,特别是他在河南少林寺学习中华传统武术时,扎马步的生动表情引得网友发笑。“甲亢哥”身体素质出色,每到一处都会用他标志性的后空翻打卡景点,但也需要先从扎马步练起。许多中外网友不禁好奇,马步这么重要吗?实际上,作为许多武术的基本功,扎马步这一动作不仅蕴含着诸多“武学真理”,练习马步还能对身体健康产生有益功效。”

“武学之基”有何要点

只要接触过武术的人,多多少少都曾听过一句话叫:“练武不练功,到老一场空;练功不练腰,终究艺不高。”这句话的意思是指空学武术套路上的招式,而没有实际进行全身肌肉的重力与耐力训练,从而产生内劲(内功),最终将会沦为花拳绣腿。扎马步就是“功”的重要组成部分,它是练习武术基本桩步的一种,所谓“入门先站三年桩”“要学打先扎马”的说法均来源于此。

“在锻炼时,马步一方面能够充分调动身体肌肉,同时也能产生调和内脏的作用。”杭州陈式太极拳分会会长张国良告诉记者,从练外功的角度来说,扎马步主要锻炼下肢肌肉,包括大腿、小腿和臀部肌肉,同时扎马步要求身体保持稳定的姿势,这有助于提高身体的稳定性和

平衡性。从练内功角度来看,通过扎马步带动全身血液加速循环,在增强心肺功能的同时,使人体内气血平衡,内气充盈,内分泌以及内脏功能得以增强。“内脏功能的增强,将使人体四肢百骸得以滋润。”

对于初学者,张国良建议刚开始练习扎马步时,扎马步宽度达到个人脚长的“两脚半”即可,同时建议从高马步开始练习。“刚开始练习时,一般人的腿部、腰部肌肉力量没有那么强,一开始就蹲太低的话将会大大增加受伤风险,特别是在没有进行正确指导下,姿势不正确很容易对膝盖关节、脊椎等造成不必要的负担甚至伤害。”而对于练习时长,张国良建议初学者可以尝试从半小时左右的时间开始,然后循序渐进增加时长。

“马步类”运动益处多多

实际上,从现代健身角度来看,扎马步这一传统健身方式,实际上是“等长运动”的一种。

所谓“等长运动”,是指在运动过程中肌肉长度保持不变,不产生关节运动,但肌肉内部的张力增加,与外加阻力相等,这种肌肉运动的方式主要作用是支持、固定、维持某种身体姿势,俗话说就是肌肉“绷劲儿”,这种运动方式也被称为静力性运动。

那么,除了扎马步之外,还有哪些项目属于等长运动呢?这些运动又有哪些独特的作用以及优势?杭州启顺健身工作室教练郑悦介绍,其实日常生活中经常接触的一些运动就属于等长运动范畴。例如,平板支撑、靠墙静蹲、瑜伽中的山式等,都是典型的等长运动。这些运动在保持肌肉紧张的同时,

不需要产生明显的位移,因此非常适合在家中或办公室进行。此外,一些力量训练中的动作,如哑铃弯举、深蹲等,在保持动作稳定的过程中,肌肉也处于等长收缩状态。这些运动不仅可以帮助我们增强肌肉力量,还可以提高身体的稳定性和协调性。

不过,虽说等长运动不受场地和器材的限制,对于初学者来说较为容易上手,但还有一些要点需要注意。郑悦表示,由于肌肉在运动中长度保持不变,因此无法充分拉伸肌肉和韧带,对于提高关节灵活性和预防运动损伤的效果有限。此外,长时间进行等长运动可能会导致肌肉疲劳和酸痛,甚至引发肌肉拉伤等运动损伤。“所以在进行一段时间的等长运动之后,要配合肌肉拉伸以及肌肉放松性的训练同时进行,避免肌肉疲劳。”

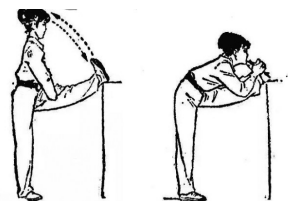
这些武术姿势简单易学还有效

本报综合报道

在武术腿功训练过程中,会采用一系列综合性的练习方法,这些方法不仅突出了武术运动的独特要求,体现了内外兼修的运动特性,还有针对人体内部器官和外部肌肉群的锻炼作用。腿功着重于腿部的柔韧性、灵活性以及腿部力量的训练,姿势简单易学,居家也能练习。

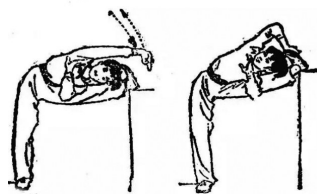
正压腿

正压腿可以逐渐增加腿部后侧肌肉群的伸展度,提高腿部的灵活性。面对一定高度的物体,左脚跟贴紧贴物体,脚尖勾起,两腿伸直,身体立正,双手扶按在左膝上或用双手抓握左脚。然后,将身体向左侧倾斜,上体立腰,侧向下压,尽量让头触碰到脚尖。



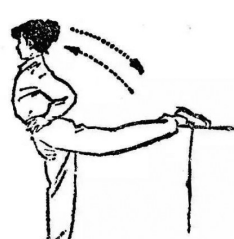
侧压腿

右腿支撑站立,左脚掌贴于一定高度的物体上,脚尖勾起,右臂上举,左掌置于胸前,两腿伸直,腰部挺立。随后,上体从直立状态向左侧下振压,逐渐增加振压幅度,直至上体能够完全侧倒于左腿上。完成该动作后,交替进行两腿的训练。在练习过程中,应确保两腿始终保持伸直状态,同时开髋立腰、挺胸抬头,使上体能够完全侧倒于支撑腿上。



后压腿

背对着一定高度的物体,双手叉腰,右腿作为支撑站立,左腿向后伸展,使脚背能够接触到物体上。保持两腿伸直,上体向后进行下振压的动作,并逐渐增加振压的幅度。随后,交替进行两腿的训练。在练习过程中,需要注意保持两腿的伸直状态,同时立腰、挺胸,头部随上体的后仰动作自然转动。



仆步压腿

右腿屈膝全蹲,确保全脚平稳着地;左腿则向左侧伸直,脚尖内扣,形成左仆步的姿势。同时,双手分别握住左右两脚脚背。在保持腰部挺直的同时,向左转体并前压,如图所示。随后,交替进行左右仆步的训练。

