“挑战”吴艳妮,核心力量很重要

本报记者 陈素琴

CFP供图

近日,一段吴艳妮训练的镜头在网络上走红,吴艳妮屈髋跪地,双手背在身后,身体从直立姿势前倾至与地面平行,貌似武侠片里的轻功一般平移出去。旁边教练称,吴艳妮的这个动作在国内属于“天花板”级别。随后,这组动作在网络上引发了“核心力量挑战”潮,网友纷纷效仿,其中不乏一些肌肉健硕的运动爱好者。但不难发现,绝大部分网友都做起来十分吃力,很难完成。

那么,对于有一定运动基础的人群来说,想要完成这个动作,应该对哪些核心肌群进行锻炼?锻炼过程中又有哪些要点需要注意?有哪些技巧?

看似简单,需要强大“核心力”支撑

“吴艳妮这个动作又被称为‘动态平板支撑的进阶版’,与‘北欧挺’类似,看似简单,实则对核心肌群、平衡能力和身体控制力要求极高,需调动腹直肌、腹斜肌、下背肌等核心肌群的协同发力,同时要求极强的爆发力和稳定性。”杭州市健美协会会员王文杰介绍,完成此类动作需要具备3个要素,一是核心发力,该动作中所谓的核心并非单指腹肌,而是包括腰腹、骨盆、臀部等区域的深层肌肉群,负责维持脊柱稳定,保护内脏,并传递上下肢力量。二是动态控制,该动作身体前倾时需保持“H型”腰腹结构(腰部平直、腰线稳定),减少能量损耗,这对吴艳妮这样专业田径跨栏运动员的专项训练至关重要。三是呼吸配合,该动作中呼吸节奏需精准控制,避免因憋气导致血压骤升或核心松懈。

“这种爆发性核心训练,对脊柱稳定性、关节灵活性要求极高。在锻炼这类动作时需要有一定的运动基础以及肌肉水平,普通人的肌肉耐力和关节强度难以匹配。”王文杰说。如果平时缺乏系统性训练,就贸然对类似的动作进行“挑战”,极易导致腰椎间盘突出、腰肌劳损,甚至因失衡摔倒受伤。

循序渐进,用这些技巧完成“北欧挺”

对于有一定运动基础的人群来说,该如何循序渐进提升核心力量,从而挑战“北欧挺”动作呢?

“核心力量的核心并非炫技,训练的目标应是提升日常姿势稳定性、缓解久坐疲劳、预防运动损伤。”杭州乐刻健身教练高波说。所以,想要循序渐进完成“北欧挺”,可以从基础的核心稳定训练开始,如平板支撑,从每次30秒做起,随着核心力量的增强,逐渐延长时间至1至2分钟。

“当基础力量有了一定提升后,可以尝试动态平衡类训练,如动态平板支撑,交替屈肘撑地,全程保持核心紧绷,避免腰部下沉,这个动作能提升身体的协调性和核心肌群的动态控制能力。”高波向记者介绍,动态平板支撑可强化侧腹肌群,每组进行10-12次,两侧各做3-4组。随着训练的深入,可加入有一定难度的训练动作,如健腹轮训练,先从跪姿开始,双手握住健腹轮,缓慢向前推动,再拉回,过程中收紧核心,避免塌腰,逐渐适应后,可尝试站姿健腹轮训练。

此外,高波还提醒,无论进行何种锻炼,热身都必不可少,特别是在做这种具有一定难度的健身动作时,热身就更加重要。通过5—10分钟的动态拉伸,如快走、开合跳、高抬腿等,让身体微微发热,提高肌肉的温度和灵活性,减少受伤的风险。其次,要确保动作标准,错误的姿势不仅无法达到锻炼效果,还可能导致肌肉受力不均,引发运动损伤。

“只有通过科学、系统的训练,逐步提升核心力量,才能安全、有效地完成高难度动作,享受运动带来的健康和乐趣。”

科学恢复 让身体“满血复活”

本报综合报道

你是否也有过这样的经历?健身房挥汗如雨两小时,第二天肌肉酸痛到怀疑人生,连伸手拿杯水都龇牙咧嘴?别以为这是“变强的代价”,很可能是你忽略了运动恢复。那么,如何用科学恢复,让运动效果翻倍,同时把身体损耗降到最低?

不同人群的黄金恢复方案

健身小白:拉伸+睡眠是王道

刚接触运动的朋友,别急于尝试复杂的恢复手段。运动后立刻进行 静态拉伸,重点照顾大肌群(如大腿、臀部、背部),每个动作保持 15-30秒,帮助肌肉放松、缓解酸痛。晚上保证7-9小时高质量睡眠,睡眠期间身体会分泌生长激素,促进肌肉修复。睡前避免刷手机,拉上遮光窗帘,打造“睡眠友好”环境。

进阶训练者:多维恢复组合拳

如果你已经坚持规律运动3个月以上,且强度较高,建议加入筋膜放松和营养补充。用泡沫轴滚压酸痛部位,能有效松解粘连的筋膜;运动后30分钟内补充蛋白质+碳水(如一杯牛奶+一根香蕉),加速肌肉合成。每周安排1-2天主动恢复日,做瑜伽、散步等低强度运动,促进血液循环。

专业运动员:黑科技恢复大法

职业选手常用的冰浴、压缩衣、高压氧舱,普通人也能找到“平替版”。运动后用冷水淋浴5-10分钟(水温20℃左右),能减轻炎症反应;穿着梯度压缩裤,帮助腿部血液循环;预算充足的朋友,还可以尝试家用筋膜枪,深层放松肌肉。

这些恢复误区需要注意

痛得越狠并非效果越好

肌肉酸痛≠训练到位,过度疼痛可能是肌肉拉伤或炎症,需要立刻停止运动,冰敷处理。

休息并非躺着不动

完全静止会导致肌肉僵硬,主动恢复(如散步、游泳)反而能加速恢复。

恢复不能只靠拉伸

拉伸只能缓解表层肌肉紧张,还需要结合营养、睡眠和物理手段,才能实现全方位恢复。