

# 健身爱好者如何解锁身体的“弹簧力”?

本报记者 余敏刚



## 四大原则破解柔韧“密码”

柔韧度并非单纯的“劈叉能力”,而是关节活动范围与肌肉弹性的综合体现。良好的柔韧性可减轻关节和肌肉的负担,降低运动损伤风险30%以上,并可以增加关节囊和韧带的弹性,提高关节的活动范围,使肌肉更为柔软,从而增强运动表现。

为何普通人练习时“僵硬如铁”?厉志婷介绍道,这一方面来源于久坐的生活方式,每日超8小时久坐导致髋屈肌群缩短,腘绳肌弹性下降,另一方面来自训练误区,93%的健身者只做力量训练而忽视拉伸,同时,缺乏动态拉伸导致肌肉筋膜网络形成致密结节,限制活

动范围。

在厉志婷看来,可以从四大科学原则破解奥运冠军的柔韧训练密码。比如动态-静态拉伸组合法,训练前激活肌肉神经,如“蜘蛛侠弓步”(手脚同侧伸展,模拟空中转体准备动作),训练后静态拉伸,每个动作保持30秒以上,如“跳水式坐姿前屈”(双腿分开120度,躯干贴地保持);三维脊柱训练体系是跳水运动员每日必练的,姿势以四足跪姿,吸气塌腰抬头,呼气拱背低头,单侧手臂划弧带动脊柱侧屈;筋膜放松技术法,针对臀大肌、股四头肌滚动30秒/组,用网球深度按压足底、肩胛骨边缘等易粘连区域。

## 三大阶段强化身体“韧性”

作为普通健身爱好者又该如何提升?厉志婷建议,首先进行1-4周的基础唤醒,可采用脊柱复苏术,动作为坐姿下交替拱背与塌腰,配合呼吸,每小时重复5次;臀部坐于椅子前1/3,双腿伸直,双手抓脚踝,保持20秒;站立时交替勾脚尖,双手随之下探,每日3组×15次;仰卧将单腿贴门框,另一腿穿出门外,保持1分钟/侧。

第二阶段进阶突破后,将开展为同样4周的练习,通过髋关节三维打开,单腿站立,另一腿像指针般从3点划向9点,10圈/方向;前腿外展45度,手肘触地,动态起伏15次/侧。

第三阶段专项强化,可

5月11日,国际泳联发布视频,中国跳水“梦之队”五大奥运冠军现场进行柔韧度对决。挑战中,三米板名将昌雅妮凭借32.9厘米的成绩惊艳网友,网络上迅速掀起了一股挑战热潮。抖音#柔韧度挑战话题播放量破2亿。不过,不少健身博主们在挑战中“翻车”,纷纷表示“连脚都摸不到”。那么,运动爱好者如何提升自己的柔韧度?有哪些具体动作和方式可以入手?记者采访了杭州舒适堡资深教练厉志婷,柔韧度是被忽视的“运动核心能力”,科学训练能有助于身体突破,但做出专业运动员那样的动作,需要日积月累的练习。

采用前屈摸脚专项:双脚分开与髋同宽,脚尖垫高2厘米,双手抱肘自然下垂,用腹肌发力带动身体前屈,保持腰椎伸展,想象胸骨触碰大腿。也可使用横叉渐进方案,每日进行“青蛙趴”(膝盖外展90度,肘撑地)3分钟,在臀部下方垫枕头,随能力提升逐步降低高度。

“尽可能早晨进行动态拉伸,提升日间活动度,晚间做静态拉伸,利用肌肉温度峰值。”厉志婷提醒,拉伸时应感到轻微牵拉感,若出现刺痛、麻木需立即停止。训练后补充含镁食物(如香蕉、菠菜),帮助肌肉放松;每日饮水不少于体重(kg)×30ml,脱水会导致筋膜弹性下降。

## 每天10分钟一个动作改善体态

随着生活节奏的加快和工作压力的增大,许多人日常久坐是常态,由此造成脊柱自颈部到腰部所承受的不平衡的压力逐日递增。为了维持更长时间的久坐,姿势会代偿形成头前伸、圆肩驼背、骨盆前倾的不良体态。不仅如此,久坐行为已成为慢病独立危险因素之一。而靠墙站立则是一种极具性价比的健身方式。

靠墙站的时候,可改善肌肉失衡和不良姿势。通过后背贴靠着墙面给予身体一个空间和位置反馈,能增强身体对正确姿势的意识,激活长期失用萎缩力弱的颈深屈肌、斜方肌中下束肌肉以及腹部的多裂肌和腹横肌。在正确站立练习的过程中,这些由于不良体态而失用萎缩的肌肉能够得到锻炼,帮助身体重新建立正确的前后和左右的肌力配比,使长期紧张短缩的肌肉压力得到释放,有效缓解肌肉的过度使用导致的酸痛疲劳。

### 动作要点

为了确保靠墙站立达到最佳效果,动作的准确性至关重要。以下是具体的站立要点:

**脚跟与墙的距离。**脚跟距离墙壁大约一个足跟的距离,或直接贴墙站立,保持双脚与肩同宽。

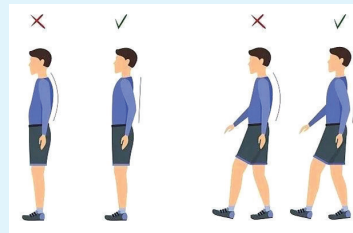
**背部紧贴墙壁。**整个背部从上到下依次是后脑勺、上背和肩胛骨、臀部,这些区域要紧贴墙壁。

**避免头部前倾。**头部保持中立,下巴微微向后收,避免头部前倾,感觉下巴到颈部深层有肌肉(颈深屈肌)收紧的感觉。

**肩膀下沉。**双肩放松下沉,远离耳朵,肩胛骨贴靠墙面,肩头尽量贴靠墙面,感觉胸前肌肉(胸大肌、胸小肌)有牵拉的感觉。

**手臂自然下垂。**手臂自然下垂,手心朝向大腿。

**腹部收紧。**下背部距离墙面距离半个手掌为最佳,如果超过一拳可以通过腹式呼吸帮助调整,通过自然绵长的呼吸,在一吸一呼之间感受腹部肌肉微微收紧,抓紧缩小下背与腹部的空间,也会感到腰



腹核心更加稳定。

**臀部肌肉激活。**臀部肌肉微微收紧贴靠墙面,保持骨盆中立位。如果找不到感觉,可在两腿之间加一个瑜伽砖或靠枕。

### 注意事项

**避免过度用力。**不要用力推墙,保持自然呼吸,避免肌肉过度紧张。

**逐渐延长时间。**初学者可以从短时间开始,逐渐增加站立的时间,以避免肌肉过度疲劳。

**定期检查姿势。**在练习过程中,定期检查自己的姿势,确保各个部位都正确贴墙。

**避免长时站立。**长时间保持同一姿势可能会导致肌肉僵硬,建议定

期变换姿势或进行其他伸展运动。

**尊重个体差异。**每个人的身体结构和柔韧性不同,练习时应根据自己的实际情况调整,避免过度拉伸或压迫。