解锁上肢硬实力 进阶力量训练有哪些“秘籍”

本报记者 陆英健

近日,26岁女法医延女士因健身5年后展现出的强健体魄与反差形象引发广泛关注。她从最初的减肥目标,到如今硬拉120公斤、能单手操作4公斤电颅锯,上肢力量的蜕变不仅塑造了她的身材,更对她的日常工作起到帮助。在拥有一定力量基础后,如何进一步进阶锻炼上肢力量、雕刻肌肉线条?本报记者咨询专业健身教练与运动专家,揭秘科学训练方法。

精准发力突破极限

“有一定基础的健身者,寻求突破就靠‘超级组’。”FEELING-ME健身中心教练、曾在杭州大学生健体健美比赛夺冠的李涛指出,进阶力量训练需侧重复合动作,如引体向上、窄距俯卧撑、杠铃划船等,以激活更多肌群。他建议尝试“超级组”训练法:例如,完成一组引体向上(8—12次)后,立即进行一组窄距俯卧撑(15—20次),中间不休息,两组动作循环3—4次,可显著提升上肢力量与耐力。

“爆发力对提升上肢力量至关重要,普通的动作也有不寻常的做法。”李涛建议,进阶者在运动计划中尝试“爆发式俯卧撑”或“药球砸地”等动作,要求肌肉在短时间内快速收缩,提升力量输出功率。例如,爆发式俯卧撑需在下降至最低点后,以最大力量快速推起身体,“每组6—8次,重复3-4组。强度才能换来突破。”

进阶力量训练很多时候会遭遇“平台期”,即难以继续进步的时刻,这也是力量训练挑战极限过程中的必经之路。可利用弹力带增加动作阻力,或通过负重背心、哑铃等工具辅助训练。例如,在引体向上时使用弹力带辅助,逐步减少弹力直至独立完成;或在俯卧撑时佩戴负重背心,增加训练负荷。同时,尝试单臂训练(如单臂哑铃划船),强化肌肉控制力与稳定性。“无论选取什么样的动作,能完整完成过程是基础原则。”

对于训练强度,李涛建议遵循渐进超负荷原则,逐步增加训练强度,但需避免过度训练。建议每周增加5%~10%的重量或次数,给肌肉留出适应时间。若出现疼痛或力量下降,需立即调整训练计划。

训练细节决定成败

在大多数进阶健身者看来,已经取得了一些成果并总结了经验,并不需要他人指导。但中国健美健身学院院长吴廉卿则有着截然不同的想法。

“现在的运动者已经不只为了减脂、塑形等外在美,对于力量的追求也在增加。而越练到后面,想要进步越不容易。一个具备运动科学理论与多元实践技能的指导者非常重要。他建议,相比于重复执行相同的运动计划,进阶健身者可以寻求健身搭档或私教的帮助。“从动作规范到呼吸节奏,力量训练的成果越明显,后期对训练细节的把握也要求更高。”

杭州J+Fitness健身工作室的教练Tank提醒,进阶训练中,规范性尤为重要。“人体也是一部精密机器,改装时也要遵循使用原则才能不断提升性能。例如,引体向上时需避免身体摆动,保持肩胛骨下沉;俯卧撑时需避免塌腰或撅臀。”同时他还提到了呼吸控制的重要性:在力量训练中,正确的呼吸方式不仅对增肌和减脂都有很大的帮助,对心肺功能也有好处。

“在进阶型力量训练时,最常见的呼吸方法是:向心呼气,离心吸气。比如在做俯卧撑的时候,撑起的时候呼气,身体下降时吸气;在做引体向上的时候,把身体拉起上升的时候呼气,身体下降的时候吸气。这样的呼吸方式,能够为我们的肌肉提供充足的氧气和能量,让我们的力量输出更加稳定有节奏。”

运动时呼吸过程过犹不及。“就拿呼气来说,当你把体内的氧气呼净之后,你就会感觉到整个身体基本没有了紧绷感,肌肉也会松弛,力量下降,这是体内缺氧造成。而吸气太满会对身体造成一定的压力,不利于控制力量,所以吸气时感觉到腹部吸入的气体刚好和放到最低点的身体相吻合,并且能很好地稳定身体,为下一次的推举做好准备的时候,基本就是吸气比较合适的时候。”

“保养”肌肉小技巧

本报综合报道

在力量训练过程当中,肌肉会经历一些微小的撕裂,撕裂的肌肉纤维会进行修复和合成新的纤维。所以在训练后,及时的恢复和营养补充能帮助锻炼者的肌肉更快的生长,让训练效果最大化。

有氧+拉伸放松身体

在进行力量训练之后,肌肉可能会因为乳酸堆积而感到酸痛。进行10分钟的轻松有氧运动,如慢跑或者快走,不仅可以促进血液循环,让乳酸快速排出,还可以缓解肌肉酸痛,加速肌肉恢复。此外,适当的拉伸有助于放松运动后紧绷的肌肉,提高柔韧性。训练后给每个主要肌群做15-30秒的拉伸,或者用泡沫轴和筋膜枪辅助放松,让肌肉摆脱紧张状态,同时减少受伤的风险。

试试冷热疗法

冷热交替法是一种血管的运动,目的是用来促进血液的循环;过程以热、冷、热、冷的模式进行,热敷的温度约为38-40摄氏度,温度不能太高,避免烫伤,时间约为4-6分钟;冷敷温度约为10-16摄氏度,时间约为1-3分钟,注意冷敷的目的是减缓热敷造成的血管扩张,时间要比热敷的时间短。冷热交替总时间约30分钟左右。

及时补充营养

训练后,身体会进入“营养补充的黄金窗口”,在这个阶段补充蛋白粉和碳水,能很好的帮助肌肉恢复和生长。力量训练后不仅要摄入的充足的蛋白质,还需要摄入人体必需的氨基酸,修补撕裂的肌肉,来加速肌肉的恢复。锻炼后补充20~40克蛋白质,或按照每公斤体重补充0.4~0.5克蛋白质,足以最大限度地促进肌肉生长。

睡眠很重要

睡眠能让肌肉有时间从运动中恢复过来。剧烈运动的人甚至比普通人需要更多的休息。据报道,一些职业运动员每晚要睡10个小时或更多的时间。睡眠不足会通过干扰身体的炎症反应和激素,妨碍肌肉的恢复。

本版图片由CFP提供