该如何『拳』力以赴？火上热搜的这项运动

本报记者 谢嘉伟

近日，女演员马思纯在个人社交平台上晒出最新健身照片引发不少网友的关注。马思纯表示，自己的良好身材以及体能是通过拳击运动塑造的。近年来，随着一些体育电影的爆火，以及社交媒体上的推荐，不少希望减脂塑身的人群纷纷选择拳击运动。

研究表明，一节完整的有氧拳击会消耗大量的热量，一个体重60公斤的人，做一个小时有氧拳击可消耗600卡的热量。那么对于想要减脂塑身的健身小白们，如何用拳击运动“击退”脂肪？在运动过程中又有哪些需要注意的事项？记者采访了杭州乐刻健身体能教练高波，为大家答疑解惑。

杭州乐刻健身拳击课程

A 练拳先练体

“在很多人的认知里，拳击运动只要手臂有力就行，这是一个普遍误区。”高波介绍，根据经典拳击出拳动作，拳击的主要力量来源是背部、臀部以及腿部，这些部位是出拳动力链的重要组成部位和枢纽，而手臂只是最终传动力一个部件。“因此对于新手来说，最开始入坑拳击时，体能一定要跟上，要不然一个半小时甚至两个小时的拳击课训练会让你感觉度日如年。”

那么，该如何构建起所谓的“拳击体能”呢？高波建议，以出拳体能为例，拳馆里的沙袋，连续半全力直拳45秒，每次做6组，组间休息10秒，一周坚持3到4次，一个月就可以发现体能有明显变化。此外，在这一个月内即便是平常不训练的时候，也可以通过勤练长跑加强整体耐力。

除了基础体能以及耐力训练，核心腰腹力量在构建“拳击体能”的过程中也是重中之重。高波表示，人的核心肌群有好几个部位，不是单纯的一个动作就能练到的，平时注意多做卷腹、负重转体、起桥，还有如反向挺身的腰部训练、引体向上之类的背部训练，各个动作配合起来，便能达到最好效果。

B 三大动作形成肌肉记忆

“对于拳击来说，动作实际很简单，无非就是直拳、摆拳、勾拳三大动作”高波介绍，看似简单，但进入具体的训练时一定要养成如何发力的肌肉记忆，一方面是能够让训练起到更好效果，另一方面也能避免运动损伤，一般来说，训练3周左右可以形成初具规模的肌肉记忆。

高波示范，首先最基础的，就是在出拳之前保持格斗站姿的习惯，将常用边的一侧腿向后，脚、肩、髋向身体转向侧45度，双肘贴紧身体，右手放在下颚旁，左手放在正前方，保持膝盖肩膀放松，身体不要绷紧。其次，直拳就是在保持格斗站姿的基础上，抬起后脚跟，和膝盖、髋肩和手臂同时做旋转把拳头推向击打目标。注意收紧核心，拳头打出时呼气。而摆拳和直拳非常相似，抬起脚后跟，膝盖髋肩同时旋转，手肘和前臂平行于地面，大拇指略朝上，掌心朝向自己，拳峰从侧面打击。勾拳也是要在保持站姿的基础上，拳头下落至髋，脚后跟抬起蹬地旋转，力量贯穿于腿部和躯干把拳头送至下颚的高度。

“在逐渐掌握三种拳法的发力技巧之后，就可以将其自由组合形成组合拳进行锻炼。”高波建议，无论怎么组合，训练时都至少要在两拳，每组连续1分钟，可以更好地锻炼核心及身体的协调性。“此外，想增加出拳速度的新手可以多做负重爆发训练，例如小重量杠铃爆发推拉，以及瑜伽哑铃负重空击，坚持一段时间后，对出拳速度和力量的提升效果很大。”

此外，高波还特别提醒，拳击对于新手来说也有很大的运动损伤风险。“最重要的一点就是要戴好绑手带和拳套才能打沙袋，不要做任何无防护的打沙袋运动，尤其是手腕比较细的新手，在没有掌握正确的打沙袋的接触点和发力姿势前，很容易让手腕受伤。”

运动也有“最佳时间”？

本报综合报道

你会选择早上锻炼，还是晚上运动？很多运动的人会存在两个极端，要么早上天刚亮就出去锻炼，要么就是晚上睡觉前去夜跑等。近日，一项最新研究发现，很多人都锻炼错了。

不建议“天刚亮”就出去

很多老年人往往早上5、6点就睡不着了，醒来后就出门遛弯运动。这个时间天刚亮，过早晨练真的对身体有好处吗？

研究发现，与早晨（05:00-11:00）相比，中午下午（11:00-17:00）运动的全因死亡风险下降11%，心血管疾病死亡风险下降28%。

为什么不建议“天刚亮”就出去运动？广东省中医院珠海医院治未病中心主任中医师成杰辉指出，人体血压在早晨6-8点迎来第一个高峰期，运动会增加心脏负荷，升高血压，尤其对高血压及心脑血管疾病患者来说不宜太早进行体育锻炼。

睡前至少4小时结束运动

除了早上“天刚亮”，晚上“临睡前”更不是最佳运动时间。2025年4月《自然·通讯》发表的一项研究，通过对近1.5万名健身爱好者长达一年的追踪和睡眠分析发现：“临睡前”运动会导致睡眠的致命组合拳——导致入睡时间晚、睡眠时间短、睡眠质量低、夜间静息心率紊乱等“四重暴击”！研究发现，如果在睡前4小时内进行高强度运动（尤其是睡前2小时内），会导致：睡眠延迟80分钟、睡眠时长缩短42.6分钟、睡眠质量下降5.6%、心率紊乱（夜间静息心率升高、心率变异性降低）。因此，研究并不建议“临睡前”大量运动，应在睡前至少4小时结束运动。比如，如果晚上10点或11点睡觉，那最好在晚上6点或7点前就要结束运动，至少不要再剧烈运动。

可以选择16点到18点30分

对很多上班的人来说，白天上班没时间，晚上又怕影响睡眠，那么什么时候锻炼才合适呢？广东省中医院珠海医院治未病中心主任中医师成杰辉曾指出，其实一天中运动的黄金时间为午后16点至17点，因为经过大半天的日常工作，人体的肌肉韧带已得到了充分的活动，心率血压趋于平稳，可以进行较为剧烈的有氧运动，如跑步、打球、游泳、器械健身等。成杰辉表示，16点至17点仍是上班时间，因此建议上班一族可推迟至17:30至18:30。这个时间正处午后傍晚阶段，太阳还没下山，仍以阳气当令，此时运动既避开了工作时间，也不会影响日落后的阳气敛藏，且与晚饭时间无冲突，对上班一族较为合适。