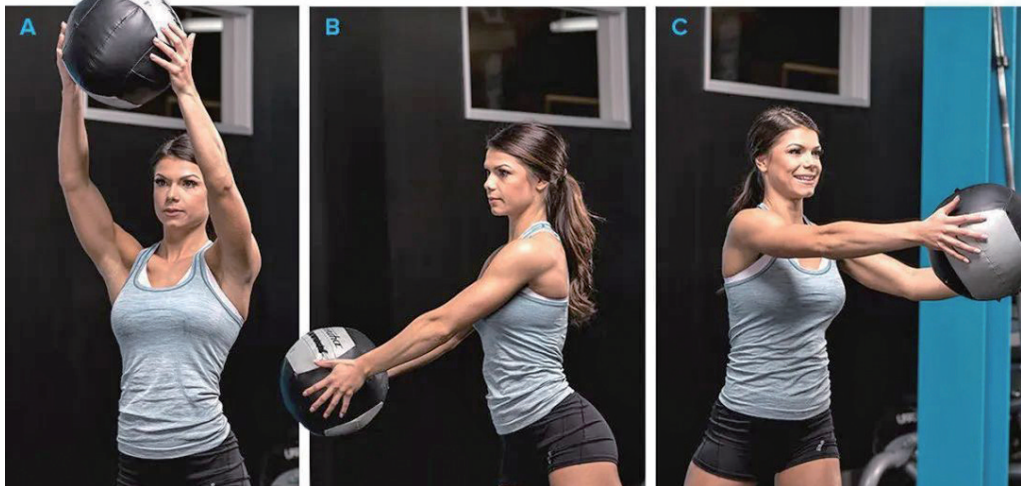


一颗弹力球,如何提升你的力量?

本报记者 洪漩 NSCA-CSCS供图



近期,一种被视作“暴力健身”的健身方式悄然走红。不少上班族下班直奔健身房,他们“去班味”的方式居然是——砸药球。什么是药球?除了“砸”,还有什么其他打开方式?

“开砸”药球燃脂又解压

所谓“暴力健身”,是指通过高强度、爆发性动作释放压力的运动形式。砸药球恰好属于这一类。

“使出浑身力气往地下猛砸,累得喘不上气也就顾不上其他烦恼了。”在杭州下沙从事设计行业的郑女士下班后泡在健身房,高高举起一颗药球疯狂开砸,如此循环往复,对她而言这是一种燃脂又解压的健身方式。

那么,带来“爽”感的“药球”究竟是什么?“药球,一般也叫重力球或健身球,是一种多功能运动器械。”韦德伍斯综合运动训练中心的顾问张宸恺介绍,其实

砸药球并不是新鲜事物,而是属于健身房工作室最常见和最基础的涉及全身的功能性训练动作之一,涉及腿、臀、腹、背、肩、手臂等,让人的心率迅速加快,可以增强肌肉力量,燃烧脂肪,提升体能。

一般来说,药球的标准尺寸为16—22厘米,材质包括橡胶、皮革或软质泡沫等。男性常用重量为3千克,女性则为2千克,也有其他不同重量规格可供选择。“以往都是教练带着会员使用药球居多,被广泛应用于物理治疗、损伤恢复、康复治疗 and 力量训练。近期砸药球在年轻人中广泛流行。”

为专项训练提供辅助

“无论对于专业运动员还是健身爱好者来说,药球训练都是提升力量和爆发力的理想选择。”谈及药球训练具体功效,张宸凯首先提到这是一个全身性训练,“药球可以锻炼到全身各个部位,训练涵盖了各个肌肉群,包括核心、上肢、下肢和身体稳定肌群,使人可以一次性获得全面的训练效果。这意味着你可以在同一时间内锻炼多个肌肉群,提高整体身体的协调性和稳定性。”

张宸凯表示,借助药球可以模拟日常生活和运动中的动作,

如抓取、拾取、推挽等,提高了肌肉的功能性和适应性,“这种训练能够增强在现实生活中所需的各种功能性能力,如灵活性、反应速度和力量。”

此外,药球后抛、药球砸地等动作还能有效提升爆发力,“这几个强调快速爆发力的动作,训练了快速肌肉纤维,提高了爆发力和速度。这对于需要快速反应和爆发力的运动项目非常重要,可以应用于篮球、足球、网球、拳击等专项运动的辅助训练,提升运动表现。”

多样化训练为健身添趣

根据自己的多年教学经验,张宸凯推荐了几款较为简单易学的药球训练手法。推球深蹲在健身房十分常见。张宸凯介绍:“这一动作要双脚分开与肩同宽站立,双手持球放在胸前,肘关节下沉置于球的下方。做一次深蹲,尽可能蹲得低些,同时保持背部平直。利用爆发力快速向上跳起,同时伸直双臂向上扔球。球

落地后捡回来,回到起始姿势。”

需要注意的是,很多初练者只是手臂、肩膀用力向下砸球,实际上要收紧核心,利用起全身的力量,在每次砸球开始和结束时蹲下来,但不必蹲得大腿低于平行地面。“在动作不变形的前提下,砸球的要点是以尽可能快的速度,调动身体尽可能多的力量将球砸向地面。”

不同方向投药球训练爆发力

无论是主打强度的力量训练课,还是让人肾上腺素飙升的CrossFit竞技项目,药球训练都是锻炼肌肉爆发力的绝佳方式之一。

推球深蹲 5~6组,每组3~5次



双脚分开与肩同宽站立,双手持球放在胸前,肘关节下沉置于球的下方。做一次深蹲,尽可能蹲得低些,同时保持背



部平直。利用爆发力快速向上跳起,同时伸直双臂向上抛球,尽可能抛高。球落地后捡回来,回到起始姿势。

反向勺式抛球 5~6组,每组3~5次



双脚分开与肩同宽站立,双手持球,手臂于体前自然下落。

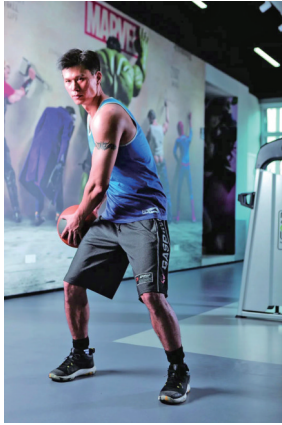
屈髋,臀部向后,躯干前倾,同时保持下背部自然曲度。爆发式地伸髋,



跳起,同时展开腹部,躯干向后仰,手臂举过头顶,身体呈“勺子”形状,将球从头顶抛向身后。

捡回抛出的球,回到起始姿势重复动作。

侧抛球 3~4组,每组3~5次(单侧)



双脚分开,前后交错站立,左脚在前。臀部和膝盖微微弯曲,与手臂保持一定距离。双手持球,位于身体右侧。



向左扭转躯干,将重心转移到左脚,将球从身体前方快速向右抛出,就好像装卸工人把重物捧到卡车后面一样。