从0到1,教练教你解锁标准俯卧撑

本报记者 余敏刚

近日,湖南永州一位九旬“俯卧撑”奶奶凭借每日200个俯卧撑的硬核操作走红网络,其灵活的身姿令网友惊叹,更引发了大众对这一经典健身动作的关注。俯卧撑,看似简单,实则蕴含着强大的健康能量。俯卧撑究竟能练到哪些部位?如何从0到1完成一个标准俯卧撑?

CFP供图

局部到全身 核心肌群的“隐形收益”

杭州舒适堡资深教练厉志婷介绍,俯卧撑是一种经典的上肢肌肉力量训练,以简单、高效、低门槛著称。湖南永州老奶奶的故事很励志,但真正的核心在于她科学运动健身方法,循序渐进、量力而行、持之以恒。

俯卧撑有着怎样的锻炼效果?厉志婷表示,很多人以为俯卧撑仅仅是锻炼胸肌的动作。事实上,它是一个经典的复合动作,能调动上半身乃至核心区域的多组肌群协同发力,不仅能够显著增强上肢力量与肌肉量,还能全面提升胸、肩、臂、背力量,塑造紧实线条,提升核心稳定性与支撑能力。与此同时,俯卧撑也可以改善身体协调性与平衡感,促进关节灵活性与韧带强韧。

在保健功效上,俯卧撑能加速血液循环,增大肺活量,强壮骨骼,预防骨质疏松,改善心血管健康,提升基础代谢率。

“趴下”到“撑起” 细节决定成败

对于普通健身者,从“趴下”到“撑起”,如何才能从0到1完成一个标准俯卧?厉志婷坦言,知道好处,更要掌握标准动作,避免受伤,才能事半功倍。在起始姿势上,首先俯身,双手撑地,间距略宽于肩(标准距),手指自然张开向前;手臂伸直(肘微屈),位于肩膀正下方;双腿并拢或微微分开向后伸直,脚尖撑地。

“这一步的关键在于,头部、肩部、臀部、膝盖、脚踝尽量呈一条直线,背部保持挺直,核心全程收紧。”厉志婷说,完成好起始姿势后,在下落过程中,要缓慢、有控制地屈肘,让身体整体下降,想象自己身体像一块“直板”整体下沉;注意力放在胸肌和肱三头肌的拉伸感;下降至胸部几乎轻触地面,此时大臂与躯干夹角建议在45度左右。

在撑起过程中,厉志婷表示,要集中胸部和手臂后侧的力量,发力将身体推回起始位置;推起时同样保持身体呈直线,避免臀部先抬起或腰部塌陷;推至最高点时,肘关节保持微屈,切勿完全锁死;锁死会让关节承受过大压力,且肌肉短暂放松影响效果。

休息与恢复 科学进阶的关键因素

“在完成一个高质量的俯卧撑后,循序渐进才是关键。”厉志婷坦言,在明确目标,根据个人实际情况决定训练强度和方式。作为上肢力量训练,建议每周进行2-3次,给肌肉休息恢复的时间至少间隔48小时。初学者的目标一般完成3-4组,每组8-15次;进阶者目标3-5组,每组8-20次;专业者可以选择标准或稍简单变式,进行15-30次/组或更短组间休息。组间休息一般为60-90秒。

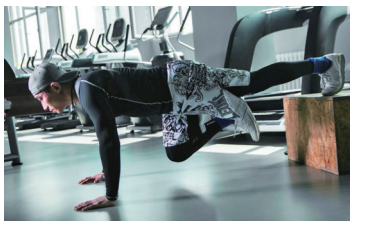
此外,对于不同水平的健身爱好者,厉志婷建议,练习俯卧撑可根据实际情况进行调整,如初学者和力量不足者可以双手撑在稳固的桌子、窗台或墙壁上,或双膝跪地,小腿交叉或自然抬起,减少支撑体重。能力提升后,可双脚垫高,双手间距小于肩宽,甚至并拢。能力较强者,可推起时让双手短暂离地,训练爆发力。

“动作质量永远优先于数量,宁可少做,也不要做错误的。”厉志婷提醒,训练前要进行动态热身,训练后进行静态拉伸有助于恢复和预防损伤。如果出现关节疼痛(特别是肩、肘、腕部位),应立即停止,检查动作或降低强度,伤病未愈时避免练习。

挑战变形俯卧撑

俯卧撑有很多变形,可以改变俯卧撑难易程度,从而训练额外的肌肉群,收获多样锻炼效果。

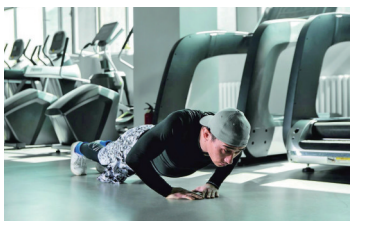
●下斜俯卧撑



这个俯卧撑的变形形式能激活上胸肌,发展肩胛骨和肩带的稳定性和力量。

做法:将自己定位在长凳或跳箱前,双手分开,两手间距与肩同宽,双脚脚趾抬高放到跳箱上;肘关节弯曲,向地面放低身体;肘关节用力,推回起始位置,重复做上述动作。注意避免双手分开的距离过宽,这样会让肩膀承受更多的负重。

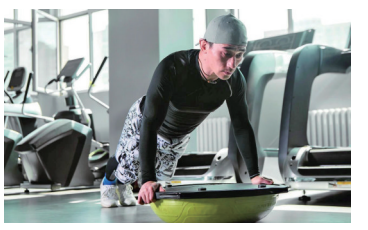
●钻石俯卧撑



这个变形形式能更直接地激活肱三头肌,对肩膀施加的负荷较小。

做法:呈俯卧撑的准备姿势,双手紧靠在一起。展开手指,使食指和拇指形成钻石的形状;肘关节弯曲,向地面放低身体;肘关节用力,把身体推回起始位置,重复做上述动作。注意避免身体的位置过低,这会降低腕关节的灵活性。

●波速球俯卧撑



在波速球的表面上做这个动作能提高身体的稳定性和平衡功能。

做法:双手按压住波速球的边缘;肘关节弯曲,放低身体;停顿片刻,然后把自己推回起始姿势,重复做上述动作。注意避免过快地放低身体,这样就无法充分利用身体处于张力状态下的时间。

●悬挂带俯卧撑

TRX悬挂带是移动的物体,增加了动作的难度和挑战性。

做法:把悬挂带定位在与膝盖同高的位置上,双手分别握住悬挂带两端的把手,双腿向后伸直;肘关节弯曲,放低身体,躯干位于双手之间;肘关节用力伸直,将身体推回起始姿势,重复做上述动作。

(通讯员 安 培 文/摄)