

打造宽厚肩膀，让爸爸们爸气全开

本报记者 陆英健

“本周日是父亲节。有一首歌词是‘爸爸宽厚的肩膀是大山，是我最温暖的依靠。’在全身各部位塑形的过程中，肩部训练是不可忽视的环节。从外形来看，练肩对身材的改善是显而易见的，对于上半身甚至是整个身材的塑造也起着非常重要的作用，还能提高运动表现。那么，爸爸们如何练出宽厚肩膀呢？”



CFP供图



宽肩好看，也有益健康

如果说要在身上找能够和腹肌一样夺人眼球的肌群，三角肌是其中之一。因为无论是从正面、侧面还是后背看，三角肌带给人的视觉效果更加立体。一般来说，每个人锁骨的长度决定了肩膀的大致宽度，但通过努力，可以增加三角肌的体积与厚度，从而增加肩膀宽度。

“练好肩膀不仅是外形好看，也有益健康。”杭州A+俱乐部教练徐杭伟，健身之前也是个白白瘦瘦的青年，后

来经过努力练出了令人羡慕的“虎头肩”。他提到，由于肩部肌肉与颈椎紧密相连，强化肩部肌肉有助于提升颈椎的稳定性，减轻颈椎压力，从而有效预防和缓解颈椎不适。

另外，作为手臂与身体的重要枢纽，强壮的肩部肌肉对提高运动表现也发挥着关键作用。“许多球类运动和复合训练动作中，肩部肌肉都会参与其中，强大的肩部能够为其他部位的训练提供稳定的支撑和力量传递，从而提高

整体的运动表现。”

在制定训练计划前，徐杭伟特别强调，“肩部肌肉属于小肌群，无法承受过大的重量刺激。因此，在训练时应以中低重量为主，注重动作的准确性和完整性。”同时，小肌群锻炼对合理性要求更高。他建议，每周进行1-2次肩部训练，每次训练3到4个动作，每个动作做3到4组，每组8到12次（男士）或12-15次（女士）是比较合适的强度安排。



“三位一体”，科学训练

三角肌是由前束、中束、后束三个部分组成。肩部训练需要针对这三个位置进行全面刺激。因此，制定计划要保证“三位一体”。选择动作时，确保每个部位都能得到充分锻炼。通过合理的动作组合和变换，确保整个肩部肌肉得到均衡、全面的发展。



前平举是前束训练的最佳动作，使用哑铃或杠铃片都可达到训练效果。身体直立，哑铃垂在大腿前侧，手臂自然下垂。“做动作的时候，手臂完全放松不发力，用肩部发力将哑铃举起，上举时，身体不要晃，举至与地面平。”徐杭伟提示，在动作过程中脑子里想着发力位置的肌肉，能将发力点集中在前束。“举到最高点时，感受肩部的

肌肉收缩，然后，放下时还是要用肩部控制慢慢放，而不是直接放松。



三角肌中束负责手臂的外展，是三角肌中的“明星”，它直接决定肩膀的宽度。哑铃侧平举是打造三角肌中束的绝佳动作：双脚微微分开站立，挺胸收腹，上半身微微前倾，双手各握哑铃垂于体前，手肘微屈保持身体稳定，保持背部挺直，三角肌发力带动双臂向侧上方抬起至大臂到达肩部高度，稍停，收缩三角肌，然后主动控制速度慢慢还原，不要让双臂自由下落。“这个动作要注意千万别耸肩，否则，不仅达不到训练效果，还有可能损伤颈部肌肉。”徐杭伟说，侧平举讲究“宁轻勿骗”，宁可换轻一点的哑铃，也

不要在变形的情况下进行。“没有最好的重量，只有最适合你的。”

器械反向飞鸟是锻炼后束的动作，由于不需要克服重力的作用，所以动作简单且孤立。在健身房使用蝴蝶机，面对器械坐下，腰背部挺直，核心收紧，双臂向前伸直，手肘微屈，双手各握器械把手，保持身体稳定，保持背部挺直，三角肌发力带动双臂向后摆至大臂与躯干处于同一平面稍停，收缩三角肌，然后主动控制速度慢慢还原至起始状态。“这个动作也会对背部形成一定的刺激，因此，在动作过程中，要做到三角肌与肘部发力带动双臂向后摆，而不是由背部和双手发力。”简而言之，保证动作严格且完整才能有效。



跑步时心率过高？可以这样做

本报综合报道

跑步心率高是大多数初跑者面临的问题。长期高心率跑步，可能会导致心肌纤维化、心律失常、左心室肥大等心脏疾病。降低心率可以尝试以下几个方法。

跑慢点

跑慢点是一种有效的降低心率的手段，并且慢速之下的训练强度，大部分人能够更好适应，如果能保证持续性，心脏功

能可得到增强。但大量重复的慢跑也意味着身体始终处在低负荷强度状态，对于增强心脏功能，方式过于单一，可短期尝试。

每周一次长距离慢跑

长距离慢跑可提升心肌耐力和每搏输出量。长距离慢跑训练时，跑步距离应比平时多30%-40%。比如平时跑10公里，长距离慢跑时可以跑13至

15公里。需要注意的是，进行长距离慢跑时，心率要保持得更低一些，比如平时心率为140，长距离慢跑的心率就应控制在130以下。在最后几公里慢慢加速，刺激心肺。

掌握呼吸技巧

正确的呼吸方式对于控制心率至关重要。许多跑步新手在跑步时往往会忽略呼吸，导致

心肺负担加重。建议尝试“二二呼吸法”或“二三呼吸法”，即每两步或三步吸气一次，再根据个人的舒适程度调整呼吸节奏。

力量训练

长期进行力量训练的人，心肌和血管强度会逐渐增加，心脏泵血效率提高，可在一定程度上降低心率。最理想的跑步状态是，跑者不累，边跑还能边聊天。