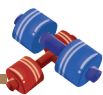


这种“慢动作”健身温柔却有力 离心运动让肌肉悄悄变强

本报记者 陈素琴

在“居家健身”和“低强度增肌”成为大众健康趋势的当下,一种看似新型的训练方式正悄悄走进人们的视野——离心运动。它不像传统撸铁那样挥汗如雨、气喘吁吁,却能以更低的代谢成本,带来更高效的肌肉刺激。这项被称为“肌肉增长秘密武器”的训练法,正在打破“不练到力竭就没效果”的传统观念。对此,记者采访了杭州市D类人才、乐刻运动研训中心签约讲师傅一昕,请他拆解离心运动的训练密码。

短时间唤醒沉睡的肌肉



“很多人听到‘离心运动’,一来不知道是什么,二来是觉得很专业。但其实大部分人每天都在做,只是没意识到。”傅一昕说,最简单的例子就是从椅子上站起来是向心收缩,而慢慢坐下去的过程,就是离心收缩。

傅一昕解释,肌肉收缩分为三种:向心收缩(肌肉变短发力,如举起哑铃)、离心收缩(肌肉被拉长时发力,如缓慢放下哑铃)和等长收缩(肌肉长度不变,如平板支撑)。而离心运动,就是专门强化缓慢“放

下”。“千万别小看这个‘慢’字。”傅一昕说,“肌肉在离心收缩时能承受的负荷,是向心收缩的1.2到1.5倍,老年人可达1.6倍以上。也就是说,同样的重量,慢慢放下的过程,对肌肉的刺激更大。”

对于零基础的居家健身者,傅一昕推荐慢速坐立。健身者可站在椅子前,双脚与肩同宽,然后用3到5秒的时间慢慢坐下,注意全程肌肉绷紧有控制,坐定后再正常站起来,重复进行。“这个动作每天做5分钟,坚

持4周,下肢基础力量就能提升10%以上。”对于久坐办公室的白领、中老年人群,这个动作既安全又有效,是离心训练最好的入门。

同时,傅一昕提醒,离心训练的关键在于“控制”,不是自由落体式地掉下去,而是用肌肉拉住身体,感受肌肉被拉长时的张力。“很多人一开始会觉得第二天肌肉酸痛,这是正常的,说明离心收缩带来的微损伤正在触发肌肉的修复机制。这正是肌肉变强的开始。”傅一昕说。

一瓶水也能作为训练道具



掌握了基础动作后,如何在家中利用简单道具,让离心训练的效果事半功倍?傅一昕给出了答案:“不需要专业器械,一瓶矿泉水、一个装满书的背包,都能成为健身器材。”

他以弯举为例,双手各握一瓶装满水的矿泉水瓶,正常速度向上弯举(向心阶段1—2秒),然后用3到4秒的时间缓慢下放,直到手臂完全伸直。下放过程中,始终保持肱二头肌的紧张感。“向心快,离心慢,这是离心训练的黄金节奏。向上的时候可以借助一

点爆发力,但向下一定要慢,让肌肉在被拉长的过程中持续受力。”

除了上肢,下肢训练也可以用同样的思路升级。傅一昕推荐了“单腿离心下蹲”。扶墙面保持平衡,单腿站立,另一条腿向前抬起,然后用3—5秒慢慢下蹲,再用双腿发力站起。傅一昕说:“这对想要翘臀、瘦腿的女生特别友好,强度可控,又能精准刺激臀部和大腿后侧肌群。”

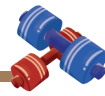
对于有一定基础的训练者,正常做俯卧撑撑起身体,然后用3—4秒缓慢下降,胸部

接近地面后,再用膝盖跪地辅助撑起。“很多人做不了几个标准俯卧撑,但只做离心阶段,既能保证训练强度,又能逐步提升力量。”



AI制图

掌握节奏方能深度刺激肌肉



那么,离心训练为什么这么“高效”?傅一昕打趣地说:“因为它‘省力’。”傅一昕解释,“离心收缩的代谢成本很低,对心肺的压力也小,不会练得上气不接下气,但肌肉却得到了更深层的刺激。”

而从运动科学的角度来说,离心收缩能更有效地激活快肌纤维,这是负责力量和肌肉体积的主力军,也是最容易随着年龄增长而流失的部分。“但要真正发挥离心训练的威力,还得掌握节奏。”傅一昕说。首先,离心阶段

至少要保持3秒,进阶者可以延长到5秒甚至8秒。“很多人在动作最低点会放松肌肉,让关节承受压力,这就失去了离心训练的意义。”他说,“全程肌肉都要像一根被拉长的橡皮筋一样,保持张力,直到动作完全结束。”

此外,傅一昕特别强调,离心训练虽然温和,但肌肉微损伤更明显,新手容易因为酸痛而过度训练。“建议每个动作做3到4组,每组8到12次,每周练2到3次就够了。”

健康微运动 在家就能做

本报综合报道

工作连轴转、家务琐事缠身……在快节奏的现代生活中,人们总抱怨没时间运动。其实,巧妙利用日常生活中的碎片时间,在家中或办公室里的方寸之地,几个简单动作就能活动身体,为健康加分。

头颈部及脊柱训练

1.“左顾右盼”:头缓慢左转看肩,再右转看肩,重复20次。

2.头手对抗:双手交叉抱后枕部,头向后用力,手向前拉,持续30秒。

3.左右推脸:左手扶左脸向右推,脸部反向抵抗,坚持15秒后换边。

4.猫式伸展:吸气,腰部向下压,像猫伸懒腰一样使脊柱呈向下弯曲的弧线,头部慢慢抬,注视斜上方,保持3—5秒,注意不要过度抬头;呼气,腹部收紧,慢慢将背部向上拱起,低头,注视大腿部位,感受背部的伸展,保持3—5秒。

5.胸椎旋转:吸气,打开胸廓,右手支撑地面,目视左手,将左手抬起至正上方,使身体及左臂垂直于地面,手指要有向远处延伸的感觉;呼气,慢慢回到起始位。

肩胸激活训练

1.“10时10分”操:保持身体直立,将双臂想象成时钟的时针和分针,先平举,再上举至10时10分的位置,重复100—200次。

2.膝手对抗:取端坐位,双手压膝关节外侧,双膝向外顶双手,形成对抗力。

腰腹核心训练

1.坐姿悬空:坐在椅子前沿,背部后仰不靠椅背,双脚离地,腹部发力保持平衡。

2.卷腹:仰卧,直角屈膝,双脚踩地,与肩同宽;收紧腹部,使腰部紧贴地面;腹部用力,慢慢抬起头部、颈部和上背部,用下巴接近膝关节;整个过程要避免双脚离地。

3.腹部激活:仰卧,直角屈膝,肩膀离地,上身稍起,与地面呈30度,双手上下摆动。

腿部训练

1.勾脚尖:取坐位,伸直双腿,脚跟贴地,用力勾脚尖。

2.敲脚尖:取坐位,伸直双腿,脚跟贴地,脚跟并拢,快速碰撞大脚趾200次。

3.踮脚尖:取站位,踮脚尖保持10秒或反复踮脚尖100次。