

# 浙BA杭州队训练“新科目” 男士瑜伽如何入门

本报记者 陆英健

近日,浙BA省级争霸赛正在火热进行,杭州队训练中练习瑜伽动作的视频引发网友互动。不少球员是第一次练习瑜伽,坦言这样的体验很新奇,同时也感到自己对身体姿态的控制能力有所提高。如今,越来越多久坐职场、常年参与高强度力量训练的男性,开始把瑜伽加入日常运动清单。不同于常规力量训练侧重肌肉维度增长,男士瑜伽更关注力量与柔韧的平衡,正逐渐成为男性群体中的健身新选择。



本报记者 潘笑坤/摄

## 练习瑜伽,男士身心受益

“从身体层面看,男性肌肉密度普遍更高,肌肉容易处于紧张僵硬状态,常规放松方式很难完全舒展深层肌群。”在乐刻运动旗下瑜伽品牌馆小瑜英教练毛雯看来,规律的瑜伽练习可以有效提升男士全身柔韧性,扩大关节活动范围,大幅降低日常运动中肌肉拉伤、关节扭伤的风险。

男性和女性在瑜伽练习上的核心差异,本质上来自身体条件和运动习惯的不同。女性普遍柔韧性更好,练习时更容易完成大幅度伸展动作,风格偏向舒展柔缓;男性肌肉力量更强,但关节活动度稍逊。因此,毛雯在教学中十分注重二者各自的适配性和需求。她表示,男性练习瑜伽不用急于追求身体折叠的柔软度,更应该把重点放在力量稳定、核心控制和脊柱灵活性提升上,

## 科学练习,享受瑜伽乐趣

虽然瑜伽看起来安安静静,强度不高,但新手入门,尤其是男性刚开始训练时,依然要留意强度和频率问题。“男学员在训练时很容易拉伤或是抽筋,除了训练技巧不够,想要尽可能避免伤病,科学训练的意识也必须到位。”毛雯说。

毛雯认为,男士练习瑜伽要坚持循序渐进的原则,才能避免受伤、长期坚持。新手阶段建议每周保持3到5次练习,每次时长控制在30到60分钟。刚开始练习时不必强行拉长时间,避免肌肉过度疲劳,等身体逐步适应后再慢慢延长单次练习时长。练习前要完成5到10分钟的热身,可以先做慢

在体式中找到力量与伸展的平衡,反而能练出独属于男性的运动质感。

战士式等体式还能进一步强化核心与下肢深层力量,弥补单一力量训练覆盖不到的肌群,让整体运动表现得到提升。毛雯告诉记者,如今在力量训练后参与瑜伽的男性会员人数,相比以前有增加趋势。

在心理调节层面,男士瑜伽的价值同样突出。现代职场男性普遍长期处于高压状态,体内皮质醇水平长期偏高,容易陷入焦虑、注意力分散等状态。瑜伽中的腹式呼吸和静态冥想环节,能有效激活人体副交感神经,帮助身体从应激状态切换到放松模式。长期练习后,不仅能缓解情绪焦虑,还能改善睡眠质量,让高强度工作后的体力恢复速度明显提升。

走、关节绕环等低强度活动,让身体微微发热,提升肌肉温度,大幅降低练习中拉伤的概率。她特别提醒,体式选择一定要从基础开始,不要一开始就盲目尝试进阶动作,所有体式都以身体有舒展感但无刺痛感为标准,不要强行追求动作幅度。

毛雯建议,已经有固定健身习惯的男性,可以把瑜伽和日常力量训练、有氧训练结合起来,作为交叉训练的补充内容。这样既能提升整体运动表现,也能让身心状态得到更全面的调节。不用被刻板印象束缚,从几个简单的基础体式开始,就能慢慢体会到男士瑜伽独有的运动价值。

## 链接

针对零基础的男性练习者,毛雯推荐了几个门槛低、适配性强的入门体式。

山式是瑜伽体式中最简单、最基础的动作。练习时双脚并拢站立,大脚趾相触,脚跟微微分开,髌骨上提,收紧大腿肌肉,收腹挺胸,让脊柱向上充分延伸,双臂自然下垂贴于身体两侧,保持均匀呼吸,单次保持30到60秒。这个体式能帮助男性重新建立身体平衡感,是纠正不良体态的基础动作。

猫牛式是瑜伽中经典的脊柱灵活练习,通过配合呼吸动态伸展背部,能有效缓解腰背酸痛并提升脊柱灵活性。四肢着地,手腕置于肩膀正下方,膝盖位于髋关节正下方;吸气时四指抬头、舒展胸腔,呼气时拱背含腹、将背部向上推高,配合呼吸动态重复10到15组。这个动作能充分灵活僵硬的脊柱,快速缓解久坐带来的背部酸痛。

战士一式是瑜伽经典站姿体式,非常适合男性练习:双脚分开约一腿长的距离,右脚外转90度,左脚内扣30度,屈右膝让大腿尽量与地面平行,后方膝盖保持伸直,脊柱挺直后双手向上举过头顶合十,每侧单次保持30到60秒。这个动作能强化下肢力量,同时打开髋关节,帮助男士提升跑跳时的运动表现。



山式



猫牛式

# 九月夏秋更迭,别让换季打乱您的运动节奏

本报综合报道

九月暑热渐退,秋风送爽,正是户外运动的好时节。但早晚温差拉大,空气日趋干燥、日照时间缩短,身体正经历一场无声的“系统升级”。顺应节气变化,从强度、饮食、作息到心态做一次系统调整,才能在金秋时节持续收获运动的馈赠。

## 调整运动强度,顺应节气变化

中医讲“秋收冬藏”,秋分之后自然界阳气渐收、阴气渐长,运动也应从夏季的“挥汗如雨”转向“微汗即止”。秋分时节应避免剧烈运动,以防大汗淋漓导致阳气外泄,可选择散步、慢跑、太极拳、八段锦等温和的方式。

每次运动都由强度和时长共同构

成“运动负荷”,运动后人体通过营养补充、放松拉伸和充足睡眠实现“超量恢复”——体能水平超越原有状态。建议以周为单位规划运动与恢复,中老年人群以天为单位评估自身状态,根据恢复能力灵活调整强度。

秋季运动还需格外注意热身。气温下降使肌肉、肌腱和韧带的弹力和伸展性降低,关节活动范围减小。秋季锻炼最佳时段是上午10点至11点、下午4点至6点,此时空气质量较好、温度适宜。

## 合理膳食,加速机体恢复

运动强度的调整离不开饮食的配合。秋季气候干燥,“燥邪”易伤肺阴,

出现口干、咽干、皮肤干燥等症状。中医强调“秋冬养阴”,饮食应以润燥、健脾、益肺为主。可适量增加百合、银耳、山药、梨、蜂蜜等滋阴润燥的食物;适当进食山楂、葡萄、柚子等酸味食物以收敛肺气;同时减少辣椒、花椒、生姜等辛辣食物,避免助燥伤阴。

从运动营养学角度看,秋季气温下降会刺激食欲,身体也更高效地将食物转化为脂肪用以保暖。运动后及时补充优质蛋白(鸡蛋、豆制品、瘦肉等)有助于肌肉修复,避免血糖大起大落。成年人每日应保持1500至1700毫升的饮水量,建议常备温水、少量多次饮用。运动前2小时补充400至600毫升水,运动中每20分钟补充150至200毫升,

长时间运动还需补充含电解质的饮料。

## 早睡早起,维持运动状态

夏秋之交,不少人陷入“白天昏沉、晚上难眠”的困境。这不是懒,而是身体顺应季节变化的正常生理反应——夏季代谢“高速运转”,入秋后新陈代谢自然放缓;白天变短,阳光减弱,助眠的褪黑素分泌增多,提神的血清素相应减少。日照时间的变化还会影响褪黑素分泌,导致生物钟紊乱。

《黄帝内经》云:“秋三月,早卧早起,与鸡俱兴。”建议逐渐将入睡时间提前,23点前入睡,清晨6至7点起床,相比夏天早睡15至30分钟。中午可小憩15至20分钟,帮助快速恢复精力。