

常练四块肌肉 有助减少运动伤害

人体有600多块肌肉,研究表明,经常进行适当的有规律的健身训练可有助于改善糖尿病,促进心血管、骨骼肌肉和心理健康,并降低死亡率。根据《中国人群的身体活动指南(2021)》,18~64岁的成年人,建议每周至少进行2天抗阻力量练习。不过,实际生活中,许多人往往较少练习肌肉,或者只锻炼相同的肌肉。下面这4块经常被忽视的肌肉,如果针对这些肌肉加强训练,可能有助于身体在运动时避免一些常见的伤害和疼痛。

臀大肌

臀部肌肉帮助我们在坐立、行走、爬楼梯时提供良好的支撑和稳定作用。拥有强壮的臀部和腰腹部肌肉也有助于减轻腰背痛,帮助预防膝盖疼痛及退行性椎间盘疾病。

推荐臀桥运动:仰卧,双脚分开与臀部同宽,双臂自然放在身体两侧。臀大肌发力将臀部抬到肩、髋、膝关节基本一条直线,脚后跟踩实地面。使臀部肌肉充分收缩并保持1~2秒钟,然后臀部慢慢下降到接近垫子但不接触的位置,12~15次/组,重复2~3组即可。



腹肌

腹肌包括腹直肌、腹横肌、腹内斜肌和腹外斜肌,是核心肌群的重要组成部分。腹肌的主要作用是保护腹腔脏器,维持腹内压;收缩时,增加腹压,协助排便、呕吐、咳嗽及分娩等活动;腹部肌肉对于腰椎的活动和稳定性也有相当重要的作用,还可以控制骨盆与脊柱的活动。软弱无力的腹肌可能导致骨盆前倾和腰椎生理弯曲增加,并增加腰背痛的几率。

推荐鸟犬式卷腹动作:四肢撑地,伸展你的左臂和右腿,再充分收缩腹肌并保持1~2秒(提高难度可以尝试肘关节和膝关节对碰),8~10次/组,重复2~3组即可。也可以进行交替运动。



肩袖肌群

肩袖肌群是由冈上肌、冈下肌、小圆肌、肩胛下肌等4块肌肉的肌腱附着于关节囊形成的肌腱复合体,这些肌腱将肱骨头稳定于肩胛盂上,对

维持肩关节的稳定和肩关节活动起着极其重要的作用。由于肩部是人体最灵活的关节,因此很容易造成肌肉损伤。容易受到肩袖损伤的人是那些经常打棒球、网球、投掷运动,或者从事需要重复头顶运动工作的人,例如建筑工人、铅球职业运动员等。

推荐招财猫动作:拿重量适当的小哑铃,自然站立,挺胸,收腹,上臂抬至与地面水平,前臂与上臂呈90度角,与地面呈45度角,掌心向下,以上臂为轴,将前臂向下旋转至与地面平行,停顿1~2秒,回到起始位置,12~15次/组,重复2~3组即可。也可以进行交替运动。



菱形肌以及斜方肌中、下束

我们现在每天很多时间都在电脑前弯腰驼背地工作、开车和玩手机等,这会缩短身体前部的三角肌前束和胸肌等,因此,拉长这些肌肉很重要,一个很好的方法就是加强菱形肌以及斜方肌中、下束等。菱形肌以及斜方肌中、下束附着于肩胛骨,加强菱形肌以及斜方肌中、下束等肌肉有助于改善圆肩驼背等不良姿势。

推荐直臂肩胛后缩动作:自然站立,挺胸,收腹,手臂前平举至于地面大致平行,利用肩胛骨往后夹的方式将手臂往后拉紧(肩胛骨后缩)至菱形肌以及斜方肌中、下束充分收缩并保持1~2秒,12~15次/组,重复2~3组即可。



提示:不是用手掌、手腕或手臂发力,而是肩胛骨往后缩,理想的状态下,你的肩胛骨可以夹住一支笔!在掌握此动作的基础可以使用弹力带进行练习,弹力带不需要太大阻力。

湖南体育职业学院副教授、健身指导与管理专业学科带头人 魏华祝

跑步与走路,哪个更适合减肥?

关于跑步还是步行更减肥的话题,运动界总是讨论热烈。运动专业人士认为,跑步会帮助你在更短的时间内燃烧更多的卡路里,但对于大多数人来说,步行也是一种很好的锻炼方式。

首先,同样作为有氧运动,跑步和走路都可以为身体带来很多好处,比如减肥、改善心血管健康、降低胆固醇、降低高血压和糖尿病的风险。同时,它们都有益于心理健康。步行有助于带来内心的平静并促进放松,而跑步则由于身体克服挑战而带来一种欣快感。

跑步燃脂能力更强,但不适合所有人

如果你想减肥,跑步可能比走路更省时。实际上,每天跑步20到30分钟相当于步行1小时燃烧的热量。

不过,跑步是一项高影响力的运动,它可能会给关节虚弱的人带来伤害,最终可能会患上关节病。对于有背部问题的人来说,它也可能是有害或痛苦的。在这些情况下,步行是降低风险的最佳选择。

如果你选择跑步减肥,

可以每周跑步3天,每隔一天跑步一次。如果你以前从未跑步过,应该去看医生,查查自己的心肺功能。或者买一双好的运动鞋,先开始计划走路,然后逐渐将慢跑融入日常活动。

步行也是非常有效的减肥方法

也有许多专业人士认为步行结合饮食结构调整,也是一种非常有效的减肥方法。你只需要始终如一地做,并且做更长的时间。

此外,你可以通过间歇训练改变步行或跑步速度来优化锻炼效果。走快一点,然后以较慢的速度进行一些短暂的休息。在斜坡区域跑步也是一个不错的选择,前提是你在下坡时注意不要对膝盖施加太大压力。运动开始之前一定要热身,完成后冷静下来。

运动专家最后提醒,最重要的是选择你最喜欢的运动并坚持下去。同时将健身计划与健康饮食结合起来,并确保在两次训练之间休息,让肌肉有机会恢复。

石纤

编译自西班牙《HOLA》杂志

结实的手臂 力量的象征

结实的手臂,是健身者力量的象征,也是展现健壮魅力之处。手臂肌肉中最凸显的就是上臂肌的肱二头肌和肱三头肌,这也是健身爱好者比较喜欢锻炼的部位之一。除此之外,肱二头肌和肱三头肌还对上肢运动起着非常关键的作用,主要控制肩部、上肢以及肘关节的活动。以下几个简单动作,可有效锻炼肱二头肌和肱三头肌。

哑铃弯举 主要锻炼肱二头肌,以及肱肌、肱桡肌等。坐在长凳一端或或站立,后背挺直,双手持哑铃垂于体侧,掌心相对,肘部贴近体侧;单臂以肘关节为支点,向上弯举,同时前臂外旋90度至掌心朝上,举至最高点收紧肱二头肌,稍作停留;缓慢下放手臂到还原,换另一只手弯举;弯举时呼气,下落时吸气。

哑铃单臂弯举 主要锻炼肱二头肌、肱肌和肱桡肌。坐在凳端,上身稍向前倾,一手握哑铃下垂于同侧大腿内侧,另一手臂自然屈肘,手掌部放在另一侧大腿上;持哑铃手臂肘部紧贴大腿内侧,慢慢屈肘向上弯起至胸

前,使肱二头肌顶峰收缩,稍作停留后,慢慢还原手臂至起始位置;整个运动中,身体保持稳定不动;弯举时呼气,下落时吸气。

哑铃颈后臂屈伸 主要锻炼肱三头肌。正坐在长凳上,两脚着地,后背保持挺直;两手合握一个哑铃一端,将其高举过头顶后,屈肘,让前臂向后下垂,使两上臂贴近两耳,保持竖直;逐渐伸展肘关节,把前臂向上挺伸,直到臂部完全伸直,三头肌彻底收紧;稍作停顿后,再屈肘,让前臂徐徐下垂到开始位置,使三头肌尽量伸展;前臂挺伸时吸气,屈降时呼气。

哑铃俯身臂屈伸 主要锻炼肱三头肌。自然站立,膝盖微屈,俯身至后背与地面接近平行,挺直腰背,抬头;双手掌心相对各握一只哑铃,上臂紧贴于躯干两侧,前臂向下与地面垂直;保持上臂固定,使用肱三头肌发力伸直手臂,举起哑铃,使前臂与地面平行,稍作停顿;屈肘,使前臂慢慢还原到起始位置;发力伸直手臂时呼气,屈肘下放哑铃时吸气。

王海军