

科学健身

“简单”俯卧撑健身大作为

俯卧撑大家应该都知道，是一种大众化健身运动。即使不去健身房，没有专业的器械，都可以完成，利用好自身的体重也能锻炼上肢、肩部、胸部、腰腹的肌肉力量，帮助我们塑造美好身形。虽然它看起来很“简单”，但要做好其实并不容易，今天就和大家聊聊常见的俯卧撑练习。

1. 常规俯卧撑。俯身双手撑地，间距与肩同宽或略宽于肩；保持肩、肘和手腕在同一垂直线上；收紧腹部、挺直后背，腿、臀、背和头成一直线，不能塌腰拱背和翘臀；上臂与身体约成45度夹角；动作过程全身挺直，平起平落。

2. 扶墙俯卧撑。对于常年不做力量训练的人，一上来直接做俯卧撑可能比较难，大家可以试试双手撑墙、双脚并拢，保持身体成一条直线。弯曲肘部，身体缓慢靠近墙面，至前额接近墙面。动作过程中不能塌腰拱背和翘臀。

3. 跪姿俯卧撑。相较于常规俯卧撑，难度降低，对于女性或力量不足者更为友好。动作要领：双腿膝盖触地，双脚交叉向上抬起，双手弯曲向下，脸部尽量贴近地面，停留几秒后，起身还原。

4. 窄距俯卧撑。在常规俯卧撑的基础上，将双手间的间距与肩同宽或者窄于肩，其他姿势与常规俯卧撑相同。窄距俯卧撑主要训练胸大肌的中缝、手臂肱三头肌、三角肌前束(胸沟)。

5. 宽距俯卧撑。在常规俯卧撑的基础上，将双手间的间距远远宽于肩，其他姿势与常规俯卧撑相同。宽距俯卧撑主要训练胸大肌的外侧和肩膀。

6. 高位俯卧撑。在“常规俯卧撑”的基础上，腿部抬高，身体尽量下压，全身挺直，屁股不要突起，肘部用力，屈肘推直。高位俯卧撑主要训练胸肌、上臂的肱三头肌以及腹部肌肉。

俯卧撑是一个非常方便的训练动作，完成一个俯卧撑需要用到手臂、胸、腹、臀和腿部等部位的肌肉群相互紧密配合，这几乎可以检测到身体每一个部位，可以对上半身形成比较全面的刺激，并且可以随时随地来完成，不过，这个动作有一定难度，需要我们在保证动作质量的基础上，从简单动作开始，直到能够完成标准俯卧撑，然后慢慢增加俯卧撑个数。一般来说，多数人每周锻炼3~4天即可，每天做3~5组，每组可以做10~20个。等水平提高以后，就可以尝试练习不同姿势的俯卧撑。

南通市体育科学研究所
卞保应

三年前的约定今朝梦圆
今春三度牵手半马

他是南通体育部门的秀才，科研是他的工作；他是大众体育的达人，跑步是他的爱好。他叫汤剑文，南通市体育科学研究所所长。最近三四年，汤剑文爱上了跑步，跑步增强了他的体质，跑步增添了他的精彩。



比赛中的汤剑文。

健身达人

2019年秋，南通举办“中国森林旅游节——南通国际马拉松赛”，吸引了中外众多好手参加，汤剑文目睹这一盛况后跃跃欲试，“争取一年后参加半程马拉松赛。当时敢下这个决心，缘于我练习健步走近两年，体质明显增强，有信心尝试跑步。还有，我是一名体育科研工作者，了解掌握体育运动理论。”

汤剑文认准的事不会轻易改变，从此，跑步成为他的生活内容之一。为了跑步，他早睡早起，戒烟少酒，尽量不应酬，饮食结构讲究科学。渐渐地，汤剑文跑得越来越快，配速逼近4分40秒，也跑得越来越远，从3公里、5公里到突破10公里。“疫情原因，2020年参加半马比赛的计划无法实现，但参加马拉松一直是我的目标。为了这个梦想，我一直坚持晨跑。”

南通五山地区、南通植物园和紫琅湖、通吕运河等地带，是南通跑者心目中的乐园，这些最美跑道见证了汤剑文的英姿。跑步，让他的生活方式越来越好，让他的身体素质越来越棒，“这几年我参加国民体质测试都达到优秀标准，体检指标一切OK。”汤剑文告诉记者，涉足健步走、跑步前，他血脂偏高，患有肾结石，时而感觉心跳突然加快，步行到五楼也会气喘吁吁，同事说他像个小老头。

三年多的坚持，汤剑文迎来明媚的

春天。最近一段时间，沉寂已久的国内体育赛事重新火热，汤剑文一连报名参加了3站半马比赛。3月5日举行的老洪港半程马拉松赛，是汤剑文第一次涉足半马。为了实现开门红，他进行了精心准备，如愿跑完全程，成绩是1小时51分32秒，在参赛选手中排名中上游。时隔7天，汤剑文出现在苏州金鸡湖半马赛，他用1小时53分27秒跑完全程，在1.5万名参赛者中位居4200多名，获得50~54年龄段大众一级选手称号。4月9日举行的南通开沙岛半马赛，汤剑文创造了1小时47分17秒的个人比赛最好成绩。

“我训练最好成绩是1小时40分41秒，能在比赛中跑进1小时50分，还是很满意的。”汤剑文说，最近连续参加了3站半马赛，总的感觉是比赛和平时自己跑不太一样，对比赛线路不熟悉，比赛时间比平时晨跑时间晚，比赛前的能力补给时间没有及时调整等，这些是比赛成绩不如训练成绩的主要因素。“老洪港半马赛进入后半程，我一度想放弃，最后还是坚持跑完全程，这种情况我晨跑时没有遇到过。”

三次参赛，汤剑文结识了一些跑友，大家交流切磋，比赛中你争我夺、其乐融融。“比赛让我开阔了眼界，提高了对路跑的认识，经验教训值得总结。今后，我还会参加半马赛，通过比赛检验晨跑成果，更好地享受路跑的快乐。”汤剑文说。

本报记者王全立

登山踏青掌握正确步法

天气渐暖，户外登山成为人们踏青游玩的首选。登山不仅能提高心肺功能和全身机能，还能舒缓压力。近日，河北体育科学研究所发出提醒，登山运动虽好，也有很多注意事项，还要掌握一定的技巧，以免造成运动损伤。

专业人士表示，爬山对踝关节、趾关节、足底筋膜、软组织的磨损较大，所以应该穿舒服合脚的鞋子，避免穿有跟的鞋或松糕鞋。

登山步法有以下几种。上坡步法：上坡起步时，一定要放慢脚步，遵循吸一口气踏一步，接着吐一口气，再踏出一步的法则上攀。倘若依此法上攀陡坡数步，感到喘不过气，则应将步伐缩短，然后继续遵照上述方法行进；如果一开始行走陡坡两三个小时都不必休息，就代表已经成功掌握调气步法了。当然，在

爬更陡的坡、背更重的背包时，则需按照一吸一吐往上一小步的方式前进。需要注意的是，吸气时需用力深呼吸，如此不但供气能增加，调气也能做得更好，高山症发生的概率也会降低。休息步法：这种步法是每上一步时，后边的腿一定要伸直，只有将大小腿伸直，体重才能完全由腿来支撑，才可以让大小腿肌肉放松。反之，膝盖从未打直，肌肉容易疲劳过度，甚至发生大腿抽筋等情况。上下碎石坡的步法：上下不太陡的碎石坡，需要将鞋底完全接触碎石坡斜面，这样才能利用最大摩擦力，省力地行走于碎石坡上。若遇较陡的碎石坡，可借助大小腿之力，将鞋平推入碎石坡再上移。下坡则可利用脚跟下踩的力量，让碎石坡出现一踏足点后，再继续下移步伐。

据《中国体育报》

运动医疗

学会正确发力
远离腰痛困扰

“十人九腰痛”，日常生活中很多不经意的习惯会给腰增加负担，导致有些人出现腰酸背痛、腰肌劳损，甚至腰椎间盘突出等问题，尤其是办公室一族，更是腰痛的高发人群。国家体育总局训练局康复中心运动康复师崔扬表示，不仅运动员有腰肌劳损等困扰，随着现代生活方式的改变和生活节奏的加快，越来越多普通人也有慢性腰痛的症状，且年龄呈现越来越低趋势。

腰痛主要有急性和慢性两种。急性腰痛最常见的发生场景在搬重物时，没有采取下蹲的姿势，而是利用弯腰或者旋转腰部这样不正确的方式发力，导致腰部肌肉承受了超过自身的负荷。崔扬提醒：“在搬重物的时候要尽量降低身体重心，让身体贴近重物，挺直腰背，避免弯腰，收紧核心，脊柱处于中立位，然后靠腿部、臀部的力量将重物随身体的站立而抬起，腰部的肌肉仅仅是保持姿势的稳定。深蹲也是如此，要在屈髋往后坐的时候顺势屈膝下蹲，并在过程中持续让腹肌、背肌收缩来维持躯干挺直。不能“费腰”。

另外，久坐不动、不良姿态等会加重腰部负担，形成慢性疼痛。“葛优躺”之所以错误，正是因为和腰椎的正常生理曲度相反，正常应该是腰椎前屈，“葛优躺”让腰椎后屈，还有“跷二郎腿”这种姿势给骨盆带来倾斜，腰椎也会跟着受影响，两侧的肌肉不平衡就会开始出现疼痛，影响脊柱。此外，许多上班族会趴在桌子上午休，腰部缺少支撑，也会腰酸背痛。久坐时腰椎承受的压力是站立时的1.8倍，压力会更大一些。日常如何改善？一定要减少久坐时间，每隔半小时起来尽量活动一下，让腰椎在正确的位置，正常坐着办公时给腰后部一个支撑，让身体上半身的重量能够分担到各个地方，正确受力，腰部压力就会减少很多。

护腰从简单动作做起。专家指出，正确适度的运动和康复训练，对于腰痛和腰椎间盘突出防治和功能恢复至关重要，有的动作可以缓解疼痛，有效增加腰部力量，比如做一些牵引，吊单杠可以牵拉腰部肌肉，减轻腰椎受力、减少椎间盘内部的压力，对于腰椎间盘突出病人是很好的运动，但一定要注意安全防护。

“另外，在日常生活中也要注意，任何引发腰痛的动作都不要做，建议利用一种代偿的模式，比如说不要弯腰系鞋带，改为下蹲，利用髋关节、膝关节的屈曲来减少腰部的弯曲，避免腰痛加重。”崔扬提醒。

据《中国体育报》