

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,需要我们做的就是,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

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的趋势。

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,让腰椎在正确的姿势,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的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,对于腰椎间盘突出的病人是很好的运动,但一定注意安全防护。

“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》
据《中国体育报》

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年参加半程马拉松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》