

“花式”蹲练全身 选择合理锻炼方式做健身达人

随着生活水平的提高,人们对健康的需求越来越强烈,特别是今年新冠疫情影响,掀起了健身强健体魄的浪潮,各种花式锻炼方式层出不穷,今天小编与你聊聊健身的话题。

蹲是日常生活中一种常见的肢体状态,在下蹲起立的过程中,能增强肢体核心和下肢肌肉力量,促进血液循环以及锻炼心肺功能。七种蹲姿让你的健身更有乐趣。

面壁蹲墙

改善各种颈肩腰腿疼痛,牵拉肌肉、韧带和整个脊柱。练习时,面壁站立,双脚并拢,重心落在前脚掌,双手自然下垂,双眼平视前方,腰部放松向后弓起,身体缓缓下蹲,蹲至最低后,缓缓抬起身体。下蹲时头不能后仰和倾斜,保持脊柱中立。蹲的速度根据需要进行调节,建议老年人或锻炼较少者选择慢蹲,每分钟约2~3个,一天控制在150个左右。

蹲马步

一种静态力量训练,主要锻炼股四头肌,能增强腰部和下肢力量,提高身体稳定性。

练习时,双脚分开略宽于肩,脚尖朝前,下蹲至半蹲姿态,大腿与地面平行,膝盖向两侧撑,注意不要超过脚尖,髋部向前向内收紧,保持上半身直立。蹲马步对膝关节压力较大,要量力而行,保持姿势正确。

深蹲

有效锻炼下肢肌肉、臀肌、腹肌等核心肌群。练习时,双脚与肩同宽,脚尖和膝关节保持同一方向,双眼平视前方,双手自然下垂或平举,弯曲膝盖,臀部向后下方用力,收紧全身肌肉,保持背部挺直,缓缓下蹲,同时双臂向前平举,注意膝盖不要超过脚尖,脚后跟不要离地,受力主要在脚后跟;当下蹲至髋关节略低于膝关节时停止,再从脚跟开始,大腿发力,回到起始位置。

“花式”蹲练全身

弓步蹲

练习时,双脚打开与肩等宽站立,眼睛平视前方,胸部挺直,双手叉腰,右脚跨出一步,位于左脚正前方,保持上半身直立,向前向下蹲,右膝屈曲约达90度,膝盖不要超过脚尖,左膝差不多接触到地面但不要触地,然后抬高身体。左脚在前时姿势相同。该动作可提高身体平衡性,增强腰腹核心、臀部和腿部的肌肉力量。

并腿蹲

双脚并拢,膝盖弯曲,让大腿紧贴小腿,尽量保持上半身直立,维持1~3分钟。此方式主要锻炼大腿、小腿前外侧肌肉及脊柱肌群,但下肢关节,特别是有膝关节疼痛或活动受限的人不建议做。

踮脚蹲

双脚与肩同宽,前脚掌着地,脚后跟抬离地面,膝盖弯曲使大腿紧贴小腿,上身挺直,维持30~60秒。主要锻炼小腿肌肉、核心肌肉及身体平衡性。膝关节疼痛或跟腱有损伤者不建议做。

靠墙蹲

1、靠墙静蹲:背挺直紧靠墙壁,屈膝屈膝使大腿和小腿之间成90度~150度,双手自然下垂或自然放松于大腿上。2、靠墙滑蹲:脚离墙约30厘米,斜靠在墙上,双手自然下垂,弯曲膝关节下蹲,当大腿与地面平行时,脚后跟发力,抬高身体回到初始位置,整个过程中需保持背部一直紧贴墙壁,并避免膝盖超过脚尖和膝关节内扣。每组30秒~2分钟,连续做2~3组。对膝关节疼痛比较明显、下肢手术康复初期患者以及中老年人来说,是锻炼大腿股四头肌力量的好方法。

各年龄段健身侧重不一 应选择合理锻炼方式

大家都知道,经常进行体育锻炼可以增强心肺功能、改善身体机能、提高自身免疫力、预防疾病,同时还可以陶冶情操,保持健康心态,提高自信心。但是锻炼也讲究方式方法,不是千篇一律,最好是根据自身的具体情况制定锻炼计划,不要盲目锻炼。

青少年阶段

以参加学校的锻炼活动为主,重视广播体操的作用。青少年处于生长发育阶段,姿势的纠正尤其重要。青少年很多不良的习惯,如趴着写作业、躺着看电视、低头用手机等都会对骨骼发育产生影响,导致骨盆倾斜、脊柱侧弯等问题。青少年认真做广播体操不仅对姿势的纠正有帮助,还可以促进身体发育。

青年阶段

青年时期身体发育到达最佳状态,可以耐受高强度的体育锻炼,如跑步、骑行、徒步、登山、极限运动等均可,锻炼目的以增强肌肉力量、改善心肺功能、提高协调平衡能力为主,全面提高身体素质。

中年阶段

人到中年身体机能开始呈现退化的趋势,锻炼强度较青年阶段需减小,可以改为慢跑、步行、游泳等强度不大的锻炼方式。同时中年是生活工作压力最大的年龄阶段,坐办公室、用电脑的时间多,锻炼时间少。因此,中年人在繁忙的工作之余,可以锻炼一下身体,不仅增强身体素质,还可以通过锻炼调节工作生活的压力。

老年阶段

老年阶段锻炼应以节奏平缓、比较安全的锻炼方式为主,如步行、太极拳。老年人各项机能明显下降,尤其是肌肉力量下降,协调平衡能力差,锻炼过程中一定要注意防止跌倒。同时骨质疏松是老年人普遍存在的问题,建议老年人日常可多晒晒太阳,以户外锻炼为主。

有效锻炼,这些要点要记清

健身大家都会,但只有掌握正确的方式才能有效地帮你达到锻炼目的。

量力而行

制订锻炼计划一定要根据自己的身体状况量力而行,不能盲目追求大运动量、高强度训练或不适合自己的锻炼方式。锻炼方式和强度不能太容易达到,要有挑战性,但也不能太难,否则会失去信心,也容易造成运动伤害。

循序渐进

不管是初级锻炼者还是健身达人,锻炼强度都需要循序渐进,尤其是初级锻炼者,要让身体有个逐渐适应的过程,才不易造成伤害。同时每次锻炼前也是同理,最好先进行热身运动。

兴趣为先

兴趣是最好的老师,锻炼也是一样。最好能寻找到自己感兴趣的运动,这样才有利于长期坚持。要先培养对运动的兴趣,发现运动的美,也许不久的将来运动会成为你生活中不可或缺的一部分。

要坚持

锻炼不能“三天打鱼,两天晒网”,都必须长期坚持。这不仅是对身体素质的考验,还是对意志品质的锤炼。所以建议大家尽量选择自己感兴趣或相对易于坚持的锻炼项目,这样才能真正达到强身健体的作用,才能发现运动的魅力。

每周起码锻炼3次 才能享受运动益处

每周锻炼1~2次不会带来持久的健康益处。美国罗格斯大学

的运动学家肖恩认为,每周至少需3天进行有计划的锻炼。大多数人一周内不进行规律锻炼,肌肉组织就会开始分解。“用进废退”这个原则非常适用于健身领域。

举铁是塑造肌肉 的有效方式

举铁,就是用杠铃、哑铃等铁器进行举重的锻炼方式。举铁是增强肌肉力量的好方法,但有些女性担心因此变得过于粗壮。其实,女性生成的睾酮数量比男性少得多,这意味着她们再怎么锻炼也不会肌肉过度发达。不过,举铁不能将脂肪变成肌肉。从生理学角度看,它们是两种不同的组织。脂肪被夹在皮肤和肌肉中间,还会包裹在心脏等器官外部。肌肉组织可被细分为3种主要类型:平滑肌、心肌和骨骼肌,分布于全身。举铁真正能做到的是,帮助你在任何脂肪组织内及其周围构建肌肉。减脂的最佳途径是健康饮食配合锻炼。

运动其实 最健脑

大量研究表明,体育锻炼才是改善认知功能的最佳方式。美国马里

兰大学的研究者发现,有氧运动对增强大脑功能有无与伦比的好处。这种锻炼不仅对大脑有益,还有助于心脏健康。

平板支撑 是锻炼腹肌的“王牌”

有人用仰卧起坐练腹肌,其实只能针对腹部肌肉,而平板支撑调动了人体侧面、前面和背部几组肌肉。因此,如果你想增强核心肌肉群力量,尤其是想练腹肌,那就选择平板支撑吧。



本版稿件据人民网