

低成本抗衰

强烈推荐这个小技巧!

你听过“背薄一寸,年轻十岁”“练背治垮脸”等说法吗?许多人都希望通过锻炼背部来改善面部轮廓,达到抗衰老的效果。但也有人认为,“脸垮明明是地心引力在作祟,谁能对抗地心引力?”

那么,练背究竟能不能抵抗衰老的自然规律?

01 脸是怎么一步步“垮”的?

从生理的角度来说,衰老的进程从生长发育高峰期后逐渐开始,而肉眼可见的衰老则从20多岁开始,以面部最为明显:

20岁+时:面部会开始出现动态纹以及皮肤质地纹理的改变。

30岁+时:这个年龄段的衰老迹象更明显和具体,包括鱼尾纹、抬头纹等,颧骨脂肪垫移位、眉毛和脸颊下垂、皮肤色素沉着变化,以及由于皮肤弹性下降、脂肪分布变化、骨量流失等原因,导致下颌线逐渐模糊、不清晰等。

50岁左右:此时衰老加剧更突出,面部全部轮廓整体逐渐开始向下走。

02 脸,竟然与背部肌肉有关?

背部肌肉与面部形态有着一定关联。

从人体解剖学角度来说,人体是一个平衡的有机整体,各部位相互协同、相互拮抗,肌肉亦有协同肌和拮抗肌的说法。而人体的背部与面部通过一系列肌肉与筋膜结构,形成了联动机制。

人体背部肌肉主要由斜方肌、背阔肌、菱形肌和竖脊肌等组成,它们负责维持身体的姿势、稳定脊柱、完成各种上肢动作等,面部肌肉通过过后表链筋膜与背部肌肉(竖脊肌)相连接。

一个强壮的背部肌肉,不仅能让人拥有优美的背部线条,还

能有助于保持面部肌肉的紧张度。正常状态下,健康有力的背肌,会将眉拱以上额、顶部的皮肤、筋膜向后拉紧,让人看上去很挺拔。

人体的肌群和筋膜处于一个平衡状态,当背肌松弛无力,其拮抗肌和筋膜则会出现失衡状态,如前表线和体侧线的胸锁乳突肌、前深线的斜角肌和颈阔肌等会因为和其相平衡的肌群、筋膜功能减退,出现过度紧张、挛缩甚至短缩状态,进而导致无力后表链筋膜被迫拉长,从而引起非脂肪型双下巴等“垮脸”的问题。

03 练背有什么改善作用?

增强后表链

练背可紧致后背肌群,加速“后表链”的生物力学传导。当后背肌肉紧致有力,其产生的力量可沿着后表链这条“传送带”向上传递,提拉面部表情肌,改善法令纹。

但需要注意的是,仅靠练背难以完全实现对面部紧致感的提升,正确的理解应是通过

练背改善含胸、头前引等不良体态,使颈阔肌恢复正常支撑力,从而改善面部下垂状态。

恢复脊柱生理曲度

在练习背部时,我们需要挺直腰背,这个时候脊柱生理曲度处在一个正确的状态。通过系统的背部训练,能够增强背部肌肉力量与稳定性,有效纠正头前引、含胸、驼背等不良姿态的问题。

打开胸廓

练背过程中胸廓的打开极为关键,胸廓犹如面部肌肉的重要支撑平台,练背使胸廓获得良好的承托力,能够让被拉长而松弛的颈阔肌恢复紧致状态,从而有效改善非脂肪性双下巴,使下颌线更加清晰。

04 4个简单的练背动作居家就能练

背部功能性训练对于改善面部松弛下垂有一定的作用。那么,该怎么练背呢?

俯卧两头起



动作要领:平整的地面铺上瑜伽垫,俯卧于瑜伽垫上,腹部贴地,头、四肢向上抬起,俯身时吸气,起身时呼气。

每次进行10~15个,进行4~6组。组间休息时间为30~45秒左右。

俯身收缩



动作要领:平整的地面铺上瑜伽垫,俯卧于瑜伽垫上,腹部贴地,头、四肢向上抬起,双手握住毛巾两头,双臂前伸至与身体呈Y字,同时保持双肩放松,夹紧双肘。后缩手臂至与身体呈W字,感受中背部肌肉发力,以及背部中间的挤压感。手臂前伸时吸气,后缩时呼气。

每次进行10~15个,进行4~6组。组间休息时间为30~45秒左右。

俯身单臂划船



动作要领:用双脚把阻力带的一端固定在地板上,另一端握在手中。臂略微弯曲,躯干向前弯曲,同时用一只手扶住椅子。握住阻力带的手臂自然垂下,开始呼气,用力将阻力带推向身体,吸气并恢复到起始姿势。

重复进行,直到完成设定的次数。每次进行10~15个,进行4~6组。组间休息时间为30~45秒左右。

俯身持铃划船



动作要领:腰部略微弯曲,躯干向前倾斜(角度略高于地面平行线,但小于30度);双膝略微弯曲,头部朝前。双手各拿一个哑铃,将两个哑铃拉到腰部位置,肘部不要伸向两侧。俯身并将哑铃拉到腰部的同时,双肘沿着身体的线条向后拉向躯干。

放下哑铃时吸气,举起哑铃时呼气。每次进行10~15个,进行4~6组。组间休息时间为30~45秒左右。

人的衰老是一个复杂的过程,涉及多种因素的影响,单单仅靠练背是很难实现抗衰、留住青春的,效果也是有限的。但长期、规律的运动的的确能一定程度延缓衰老,让我们更年轻,所以不妨来运动起来吧。

据《人民日报》

