执行主编:刘琳佳 责任编辑:李由 电话:(0451)84612165 E-mail:lnrbliyou@163.com

练薄肌 七分后天三分先天

最近,社交平台上流行“薄肌”,不少人跟风打卡,想练出“穿衣显瘦、脱衣有肉”的匀称身材。广东有几名网友刷到相关视频后也想试试,便组队打卡卷腹,建群比拼谁先练出腹肌。结果第一天训练就出了意外:7人当中有4人因腰部受伤就医。“薄肌”到底指什么样的肌肉?有明确标准吗?想练出薄肌,先天基因和后天训练各占多大比重?新手刚开始锻炼,又该遵循哪些原则?



“薄肌”靠天生还是靠苦练?

练身材,方向各有不同:有人追求肌肉围度,有人偏爱低体脂和清晰线条。那么,大家口中的“薄肌”到底是什么?

北京体育大学体能训练学院讲师、国际级运动健将姜磊表示,“薄肌”并不是传统健身领域的专业术语,而是当下大众审美的一种体现。它指的是低体脂、低肌肉围度、线条清晰的身材,与传统印象中的健身健美形态有所区别。

常见的身材大致可分为三类:一类是纯瘦型,几乎看不到明显肌肉;一类是健身型,肌肉含量较高、轮廓较明显;“薄肌”介于两者之间,追求肌肉精致度与身体轻盈感的平衡。

想要练出“薄肌”身材,先天基因和后天训练都有影响。评判身材时,先天框架是比较关键的,骨架与肢体形态对视觉效果影响很大;但从整体上看,后天训练和生活习惯仍占更大比重,大致可以说是“七分后天、三分先天”。

宽肩、细腰、腿直的人,训练一段时间后视觉效果通常更好;宽骨架的人群相对更容易增肌。每个人的肌肉形态天生有差异,有的人肌肉线条流畅,有的人肌肉偏薄、更容易囤积脂肪。先天条件不同,对应的训练方式也应有所区别,而后天训练和生活习惯,也能够调整体态。

零基础练腹肌

新手想练腹肌,不建议直接做动态卷腹,应优先从静态动作起步。平板支撑、侧平板支撑、四点支撑等动作可以先激活深层核心肌群。核心训练的关键是脊柱稳定。脊柱具备屈伸、侧屈、旋转功能,先稳住脊柱,再做其他动作会安全很多。

做卷腹时姿势不对也很伤腰。卷腹不等于直接坐起来,应强调脊柱处于微曲状态,下背尽量靠近地面,只完成“卷”的动作;如果通过肌力代偿,下背离开地面,直接做“坐起”的动作,腰椎压力会非常大。

新手练习时,可以先找“卷”的发力感:下背不离开地面,手沿地面尽量往前够,只完成“卷”的动作。找到发力感后,再卷,然后坐起。把“卷”和“坐起”衔接起来,会好一些。

痛≠练到位

练完肌肉疼痛,很多人分不清是正常酸痛,还是运动损伤的前兆。其实,两者有比较清晰的区分标准。

训练后的延迟性肌肉酸痛一般在12小时-24小时出现,表现为肌肉酸胀、僵硬,发力发软,按压后会舒服一些,大多休息1天-3天就能自行缓解。如果是病理性损伤,痛感多为刺痛、撕裂痛等尖锐疼痛。如果过了3天,日常走路、活动依旧受影响,肌肉明显肿胀、痉挛,建议尽快到医院检查。

如果普通人想练出匀称线条、避免运动伤害,核心是先建立正确的动作模式。以深蹲为例,先要髋、膝、踝配合顺畅,稳住骨盆和躯干,再慢慢下蹲,还可以通过调整动作幅度循序渐进。推、拉、卷腹等其他训练,都可以沿用这个思路。 **孙峰**

中老年人如何练“薄肌”

不少中老年朋友向往低体脂、体态轻盈的薄肌状态,但切忌照搬年轻人高强度训练模式,健身核心不是比拼线条,而是稳肌肉、护关节、防跌倒,避开训练误区。

首先,慎选动作,减少腰椎、关节负担。不跟风猛练卷腹、长时间平板支撑。核心训练优先选择坐姿提膝、臀桥、靠墙半蹲这类低负荷动作。如需做平板支撑,单次控制在20秒-30秒,不求久撑。训练全程保持脊柱稳定,腰部出现紧绷、刺痛就要立刻停止,切勿硬扛。

其次,放平心态,拒绝急于求成。肌肉流失是衰老的正常现象,不必追求快速练出腹肌。每周安排2次-3次轻量抗阻训练,可以举矿泉水瓶、拉弹力带,搭配慢走、太极等温和有氧运动,重点强化下肢与核心力量。训练时不要憋气,保持自然呼吸,血压波动时暂停锻炼。安全舒适,才是中老年人健身的第一准则。

最后,合理饮食,补足肌肉营养。薄肌线条离不开蛋白质,不要盲目信奉“老来瘦”。按体重每天每公斤补充1克-1.2克优质蛋白,将鸡蛋、牛奶、瘦肉、豆制品均匀分到三餐。

本报记者 **李由**

为什么健身新手运动易受伤?

不少人刚开始健身都有过类似经历:抱着“一上来就见效”的冲劲,跟着网红视频猛做半小时卷腹、蹲到腿软,结果当天就腰酸胳膊疼,轻则疼好几天,重则直接进医院。数据显示,健身运动损伤里超过40%都发生在新手前3次训练中,练得越猛,伤得越快。

健身新手第一次锻炼容易受伤,本质上是三个“认知错位”在作祟:一是对自己的能力没数,常年久坐的人核心深层肌肉长期处于“休眠”状态,肩颈、腰椎的稳定性本来就差,却默认自己能跟上教程里的标准动作,看到别人做卷腹、深蹲轻松简单,就忽略了对方已经有几个月甚至几年的训练基础;二是把“疼痛”当成“练到位”,完全分不清肌肉酸胀和刺痛、撕裂痛的区别,哪怕腰已经疼得发麻还觉得是“正常反应”,硬撑着做完一整套,等发现动不了时已经造成了损伤;三是太急着要效果,把社交平台上“7天出腹肌”“十天瘦5斤”的速成宣传当真,第一次训练就上高强度,身体连适应的过程都没有,自然容易出问题。

很多人以为训练前的准备就是“抻抻胳膊压压腿”,实际上有三个关键准备没做,训练不仅白练还容易伤身:

第一,没做关节灵活度激活,先别急着上强度。常年久坐的人髋、肩、踝普遍僵硬,直接做深蹲、卷腹这类需要多关节配合的动作,很容易用腰椎、膝盖代偿。训练前花5分钟做髋部环绕、踝关节转动、肩颈放松,让关节先“热起来”,比直接硬做动作安全得多。

第二,没建立“正确发力感”,别着急做全程动作。想练深蹲就先靠墙找“髋膝踝一起发力、不塌腰不内扣”的感觉,不用追求蹲得多深,找到目标肌肉的发力感,比动作幅度大、做的数量多重要得多。

第三,没评估自身耐受度,别盲目跟风攀比。第一次训练别定“做100个卷腹”“跑5公里”的目标,先从10分钟-15分钟的低强度训练开始,练完第二天只有轻微酸胀、不影响正常活动才是合适的量。 本报记者 **李由**