

核心区肌肉力量训练的方法探究

◆李茜茜¹ 崔彬彬²

(1 广东省食品药品职业技术学校 510663; 2 广州体育学院 510000)

摘要:核心区肌肉针对人体基本生命活动和运动过程中保持准确的动作姿势、完成基本或专项技术行动起到枢纽性稳定、支持的功能,还是运动员发力、减力的主要环节,在协同上、下肢用力上起枢纽性的关键作用。本文通过阐述核心区肌肉力量的释义,联系国际上已有的训练实践的成熟案例,阐明核心区肌肉力量训练在提高运动员整体素质方面的作用,采用文献资料、专家访谈、逻辑分析的方法,并按照运动训练相关的理论,提出了关于核心区肌肉训练的动作要领和注意事项,概括出了基本的训练框架,以期通过科学的训练方法来提高运动员核心区肌肉力量,进而提高运动员的运动成绩。

关键词:核心区肌肉;训练方法;案例

一、核心区肌肉概念

人体核心区肌肉,具体是指肩关节以下、髋关节以上包含骨盆在内的所有部位,具体是指腹直肌、腹横肌、背肌、下背肌、竖脊肌和腹外、内斜肌,及髋关节周围的肌肉,即臀肌、旋髓肌、股后肌群。

核心区肌肉力量,不仅是一个运动训练学专有名词,它更是一种运动能力。其实质上即是指人体躯干腰、腹肌肉力量和髋关节周围肌肉力量,核心区位于人体的重心附近,是人体向外发力的源头,加强核心区肌肉力量的训练,不仅能够加强人体在运动过程中的平衡能力,还起到运动时能量的传导作用。

二、核心区肌肉力量训练方法探究

核心区肌肉因其所处的位置,即腹、背、髋部,可以分为三个部分:腹部核心区肌肉群、背部核心区肌肉群、髋关节周围核心区肌肉群,按照韦德 32 训练法则切合实际地将人体同样分为三个部分进行练习,对每部分于不同的训练日各采用不同的训练动作、重复次数,以增强锻炼的全方位强度。

(一)腹部核心区肌肉——以腹直肌、腹横肌为目标肌肉的训练方法

腹肌,含腹直肌、腹外斜肌,腹内斜肌和腹横肌四块肌肉,对腰椎的活动和稳固性起到非常重要的作用。腹直肌,位于腹部前壁正中线的两旁,人们常说的 6 块或 8 块腹部肌肉,其实是指最表层的腹直肌被中间的腹白线、横向的腱划分割成 8 块;腹横肌,位于腹部肌肉的最内层。

腹直肌、腹横肌训练方法:

1.卷腹

动作要领:身体放平躺于地面,两腿弯曲成 90 度,两脚底着地;双手置于两耳旁,收紧腹部,头部自然前点,向上起身时呼气,至躯干与地面夹角成 30 度至 50 度之间,收紧腰腹固定体位,停顿 1-2 秒;下落时吸气,至躯干部位放松贴于地面;循环,反复进行上一组动作。

注意事项:初学者开始时难以坚持大数量的重复次数,可以稍作停顿,但是一定不能降低动作质量,坚持熟悉动作,从生疏做到熟练。

2.仰卧提臀抬腿

动作要领:身体放平仰卧于地面,屈膝,合拢并抬起双腿,至腹肌完全收缩,腰部离开地面,大腿靠近面部,但非垂直位置。收缩至标准体位时停顿 1-2 秒,恢复并重复动作。

注意事项:仰卧提臀抬腿较通常见到的仰卧抬腿而言,须膝盖弯曲,且抬腿幅度更大,抬腿时下背部离开地面以达到让整个腹部肌肉充分收缩。动作过程中应是腹部、臀部来协调控制完成,藉以达到效果最大化,不可以依靠惯性迅速完成动作。

3.空中蹬车

动作要领:仰卧于瑜伽垫上,下背部紧贴地面,双手置于耳侧,大臂打开;将腿抬起,缓慢进行蹬自行车的动作。上体离开地面并呼气,接着用右肘关节触碰左膝,保持姿势 1-2 秒钟,还原至初始动作;随后,呼气,用左肘关节触碰右膝,保持 1-2 秒钟,还原至初始动作。

注意事项:上、下肢协调配合,并且严格地根据动作调理呼吸。

(二)背部核心区肌肉——以背阔肌、竖脊肌为目标肌肉的训练方法

背阔肌、竖脊肌训练方法:

联合顶峰收缩训练法则、综合训练法则组织训练。顶峰收缩训练法则:是指在肌肉做功,即肌肉向心收缩到最紧张时,保持姿势停顿 1-2 秒或更多,以达到高强度刺激的效果的法则。

1.宽握距引体向上

动作要领:

两臂伸直侧上举,双手正握于单杠上,握距要宽,两腿离开地面小腿交叉后屈。向上引体并吸气,昂首挺胸,上体后仰,两肘外展,肩部放松,背部肌肉收紧,最好将躯干拉引至横杠触及乳头,收紧背肌;然后回落呼气至手臂完全伸直,让背阔肌及背部相关肌群放松,整个下半身亦呈放松状态。

注意事项:上拉时后仰,两肘外展,肩部放松,背部肌肉收紧,将躯干拉引至横杠触及乳头,意念集中至背肌,不要让身体摆动,上拉至顶峰时收缩 1-2 秒钟;下垂时用 1-2 秒钟缓慢回落,脚不能触及地面。

2.杠铃俯立划船

动作要领:宽距站姿,双手正握,握距比肩稍宽,双臂完全伸直;微微屈膝,从臀部屈背,保持身体成 45 度角不变;持铃在身前,稍稍低于膝盖;收紧肩胛骨,绷紧整个上身,将杠铃提至上腹部;停顿 1-2 秒,然后缓缓下铃回复到起始位置;重复上述动作,直至完成一组训练。

注意事项:整个动作过程中,始终保持微微屈膝,上身角度也应当保持不变;提拉结束时肘部应当对着正上方,在动作的顶点,收缩双肩并挤压,使斜方肌完全收缩,以此来打造肌肉的厚度;在整个提拉动作中一直要保持后背绷紧,对杠铃保持良好的控制,务必不要猛提杠铃或骤然下铃。

3.背屈伸

动作要领:脸朝下俯卧在一张背屈伸凳上,将脚踝放在固定垫下面,要确保髋部位于垫子的最高点上面,便于身体可以自由地活动。将双臂交叉放在胸前,或者手指相互交叉放在脑后,身体从髋部向前弯曲 45-60 度,然后吸气,屏住呼吸,收缩臀大肌,将身体尽可能地抬高。在最高点处,身体应该成一直线,或者上体和双肩略高于双脚的高度,在最高点处用力收缩臀大肌,保持 3-5 秒钟。回到起始姿势时呼气,但是始终要绷紧竖脊肌,保持下背部的自然弯曲。

注意事项:按照相应的训练法则、训练负荷及顺序的编排应按照有目的、有计划、渐降的顺序。要获得最大的训练效果,就必须始终绷紧下背部,这样可以在下降的过程中让臀大肌获得充分的伸展,使上升过程中这些肌肉更加强烈地收缩;要确保训练重点集中在目标肌群上,应该在做这一动作时保持双腿伸直;如果双膝弯曲,就有可能将身体抬得过高,这将导致下背部过度收缩。

核心区肌肉力量训练方法在中国备战奥运会许多运动项目上进行了实践,不仅提高了运动员核心区肌肉力量,还促使专项运动技术水平改善。

(三)髋关节周围核心区肌肉——以臀大肌为目标肌肉的训练方法

臀大肌训练方法:

联合金字塔训练法则组织训练。金字塔训练法则,即首先用一次能举起的最大重量的百分之六十做十五次,继而逐步增加重量、减少重复次数,直至可用最大重量的百分之八十做五至六次。

1.宽站位屈腿硬拉

动作要领:两腿分开 70-90 度,站位要相对较宽,两臂垂于两腿之间,两手抓握位置与肩同宽,起始姿势类似于相扑运动员。膝盖弯曲双臂伸直,自然下垂握住铃杆,与肩同宽;肩部不要向前、

向上移动;身体各处肌肉保持兴奋状态,两脚脚尖用力蹬地,髋部前移并吸气,至腿部充分蹬直,停顿1-2秒后,平稳地把杠铃放在地面;重复提拉、放铃的动作过程,此运动过程不能含胸躯干正直,使铃杆靠近身体。

注意事项:杠铃提拉运动的过程中,双臂伸直,并确保背部平、直,避免背部过度弯曲;硬拉过程中使铃杆应成竖直向上的动作路线,向上接近至髋部;提拉的力量主要来自于双腿和髋部前移的动作,感觉自己所做的是蹬地,而不是用手拉起重物;放下杠铃的过程中同样必须集中意念于肌肉,不然则会由于放铃的动作不标准造成肌肉或者关节损伤。相比较于传统硬拉,相扑硬拉后腰的竖脊肌分担力量减弱,但锻炼时也建议带上要腰带加以保护,尤其大重量硬拉时。

2.负重仰卧顶臀

动作要领:仰卧于长凳或者地面,膝盖弯曲成90度,双脚脚底着地,腹部承接杠铃来负重。向上顶起臀部时呼气,并保持腹肌处于收缩状态,收紧臀部,向上顶髋,抬高至极限,停顿1-2秒;吸气,慢慢恢复到原位,重复。

注意事项:初始以克服自身体重锻炼为主,一段时间后才可负重练习,保护肌肉不至拉伤;要注意倚靠的长凳、垫子的稳定性,避免身体侧翻受伤。

著名篮球球星斯蒂芬·库里增加臀大肌力量的训练,从而增加平衡感和核心区肌肉力量。通过高难度单腿飞机跳动作以及上文中提到的杠铃屈腿硬拉等锻炼核心区肌肉力量和稳定性动作的练习,库里的身体掌控能力令人吃惊,在投篮的准备动作中,库里的躯干与小腿是完全平行的,这些都由于强大的臀部肌肉减轻了踝关节的压力。

三、结论及建议

(一)结论

核心区肌肉力量训练能够显著提高身体的稳定、平衡和控制

的能力,加大运动时由核心区肌肉群向肢体及其他肌肉群的能量传输,减少能量消耗,提高能量利用率,提高动作效能,同时还起到预防运动损伤的重要作用。

文章通过核心区肌肉在人体的不同位置,其分别是腹、背、髋部,创造性的将核心区肌肉分为三个部分:腹部核心区肌肉群、背部核心区肌肉群、髋关节周围核心区肌肉群,同时根据韦德32训练法则切合实际地把运动员身体同样分为三个部分进行训练,对每个部分各采用不同的锻炼动作和重复组次,以期达到各核心肌肉群共同提升、协同工作的效果。

(二)建议

人体核心区深层肌肉群长期训练不足,一般性力量训练与专项力量训练脱节,导致训练产生瓶颈,出现运动成绩难以提高的状况,这个问题亟待解决。

核心区肌肉力量训练方法,应给予相当程度的重视,积极探索核心区肌肉力量训练方法,以期通过科学的核心区肌肉力量训练方法来提高运动员核心区肌肉力量,进而提高运动员的运动成绩。

参考文献:

- [1]关亚军,马忠权.核心力量的定义及作用机制探讨[J].北京体育大学学报,2010(1):106-108.
- [2]黎涌明,于洪军,资薇,等.论核心力量及其在竞技体育中的训练——起源·问题·发展[J].体育科学,2008,28(4):21-31.
- [3]黄继珍,赵嗣庆.核心力量的实质及在我国竞技体育的实践[J].体育学刊,2010(5):74-76.
- [4]王卫星,李海肖.竞技运动员的核心力量训练研究[J].北京体育大学学报,2007,30(8):119-121.
- [5]刘斌,徐坚.核心力量训练的应用与评价[J].西南师范大学学报(自然科学版),2011,36(4):175.