

拉伸有个『对侧效应』

受访专家

北京体育大学运动解剖学教研室副教授 刘永

生命时报特约记者 刘美彤



两侧肢体和谐共生是人体的一大精妙之处。除了在结构上具有镜像相似性,它们在运动中也展现出惊人的协同性。无论是日常行走、奔跑,还是复杂的舞蹈、体育运动,两侧肢体都如同默契的伙伴,共同编织着流畅有力的动作。这种协调背后,不仅涉及神经系统的精巧调控,“对侧效应”也起着重要作用。

北京体育大学运动解剖学教研室副教授刘永介绍,对侧效应描述的是一侧肢体进行活动或训练,会在另一侧肢体上产生类似效果。国外科学家曾做过一个关于对侧效应的有趣实验,发现无论对上肢或下肢进行任何形式的拉

伸,都能显著增加对侧相应关节的活动范围。这意味着,在一侧关节不动的情况下,通过活动另一侧关节,可间接提高静止侧关节的灵活性。

刘永表示,和常规拉伸一样,对侧拉伸的效果会受到多种因素影响,包括拉伸类型、时间、强度、肌肉状态、个体差异等,能实现的效果也主要是提高柔韧性、预防运动损伤、提升运动表现、促进恢复。不过,由于不是直接拉伸,只是“坐享其成”,所以对侧拉伸的实时反应和效果可能更为微弱,难以直接感知。

日常训练中,合理利用拉伸的对侧效应,能取得更好的锻炼效果。刘

永推荐了以下应用技巧。

“复制”动作促进肢体协调。一侧肢体拉伸时或拉伸后,另一侧应通过做尽量相同的动作,来促进肌肉协调发展,避免一侧过强或过弱,加剧身体两侧不对称,导致运动不协调或损伤。

多样训练获取双重效果。在一侧肢体进行拉伸的同时,另一侧可进行效果完全不同或作用部位不一样的拉伸训练,如左臂外展、右臂内旋。这种训练模式下,每侧肢体除了获得本侧所执行动作带来的直接训练效果,还可叠加获得对侧动作产生的间接训练效果,可谓“一举双得”。

活动对侧助力患肢恢复。在康复

训练中,如果一侧肢体受伤,可通过锻炼对侧肢体来维持和恢复患肢的反应力、灵活性。举例来说,如果左腿受伤,可通过右腿的单腿运动和其他训练来刺激左腿的反应,帮助保持左腿功能,加快其康复进程。

对侧效应不仅适用于拉伸,也广泛存在于力量训练等其他形式的身体活动中。除了对侧肢体,上下肢之间也有类似效应。有研究证实,对于长期久坐、下肢关节灵活性可能受限的人群,定期进行上肢的拉伸锻炼,也是一种有效的干预手段,能减轻久坐对下肢关节的负面影响。

生命时报官方网站

5分化训练容易坚持

北京体育大学运动解剖学教研室博士研究生 李磊 教授 刘晔

5分化训练是将每周训练时间分成5天,每天专注训练身体的一个部位。最常见的分配方式为:第1天练胸,第2天练背,第3天练肩,第4天练臂,第5天练腿,第6天和第7天休息。这种训练方法的好处在于,不同肌群在一周内能得到充分的休息和恢复,同时每次训练可专注于某一特定部位,使其得到全面锻炼。以下三类人群尤其适合5分化训练。

长期健身者

随着时间推移,规律训练时间在3年以上的系统健身者,可能面临训练进展放缓或停滞的挑战。5分化训练可以更好地监控身体各部位训练进展,有助及时调整锻炼方式和强度,强化对不同部位肌肉和动作的掌控能力,推动持续进步。

缺乏动力者

对于健身缺乏动力的人来说,5分化训练最大的优势在于其趣味性。

每天训练不同的内容,让人感觉像在打游戏通关,总有新的挑战 and 变化。这种训练方式也便于健身者记录训练进展,包括所能承受的负荷、重复次数和身体反应,可提供实时反馈,以便看到自己的进步,从而增强坚持的动力。

新手小白

对于完全没有健身概念的新手而言,5分化训练是一种很好的入门方式。将身体分为5个部位进行训练,简单明了,可让新手轻松理解和执行,快速熟悉全身各部位肌肉的发力模式 and 对应器械的使用方法,建立起对健身的基本认识和兴趣。结构化的训练模式还能助其养成稳定的训练习惯,避免无计划地训练或随意放弃。

以下是一套适用于多数人的5分化训练参考方案,每个动作重复8~12次为一组,练习4组。

第1天:平板杠铃(或哑铃)卧推练胸

准备合适重量的杠铃,调整杠铃架高度,使其与地面的距离稍大于手

臂伸直的长度;保持身体后侧完全贴合坐凳,握住杠铃,双手距离略宽于肩;吸气,放松肩部,慢慢下降杠铃到胸部附近;呼气,用胸部和手臂力量推起杠铃。同日还可练习上斜杠铃(或哑铃)卧推、坐姿夹胸、上斜(或水平)哑铃飞鸟等动作。

第2天:引体向上练背

站立或跳起,双手握杆,手心朝前或朝后,双手距离宽于或稍窄于肩;吸气,用背部和手臂力量上拉身体,使下巴高度超过横杆,在顶峰位置稍作停顿;呼气,慢慢降回起始位置。同日还可练习坐姿高位下拉、杠铃划船、哑铃单臂划船、坐姿划船等动作。

第3天:哑铃侧平举练肩

站直,双脚并拢或稍微分开,双手各握一合适重量的哑铃,手心朝内,手臂自然下垂,哑铃靠近大腿两侧;保持身体稳定,吸气,用肩部力量抬起哑铃,直到手臂平行于地面;呼气,下放哑铃回到起始位置。同日还可练习哑铃前平举、杠铃(或哑铃)推举、哑铃俯

身飞鸟、直立划船或杠铃直立划船等动作。

第4天:哑铃弯举练臂

站立或坐着,双手各持一合适重量的哑铃,掌心朝前或朝后,手臂自然下垂,哑铃放在大腿两侧;保持背部挺直,吸气,用肱二头肌的力量将哑铃从大腿两侧向上弯举,直到哑铃接近或高于肩膀位置;呼气,控制哑铃缓慢下放回到起始位置,直至手臂完全伸直。同日还可练习锤式弯举、直臂下压、哑铃颈后臂屈伸等动作。

第5天:哑铃箭步蹲练腿

站立,双脚与肩同宽,双手各持一合适重量的哑铃,手臂自然下垂,哑铃放在身体两侧;向前迈出一大步,保持上身挺直,缓慢下蹲,同时弯曲前腿和后腿膝盖,直至前腿大腿与地面平行;在下蹲的最低点稍作停顿,然后利用前腿力量起身站立,回到起始位置。同日还可练习杠铃深蹲、硬拉、坐姿髋内收、坐姿髋外展等动作。

生命时报官方网站

健身是一项系统化活动,合理的计划对于取得良好的锻炼效果至关重要。近年来,“5分化训练”因简明易懂好操作,成为盛行的健身训练方式之一。