

“身上的每一寸赘肉都是对生活的妥协。”许多年纪轻轻的小朋友就放弃锻炼,任由自己胖、身材变形下去,就印证了这句话。本期采访的61岁丁教练说,让他坚持这么多年的就是“为了自己身体”的决心和信念。没错,只要你追求好身材,努力坚持练习器械,就一定会获得完美的身材。

郑报融媒记者
叶霖 文/图

教练故事

丁小伟

今年61岁,1985年就开始接触健身,那个时候郑州还没有专业健身房。20世纪90年代,随着健身房进入郑州,他就成了最早的一批私人教练,已经代课超过20多年,教过的学生不计其数。丁教练说,之所以会接触健身,因为当时自己身体不好,胃病加上吸烟喝酒,导致极其瘦弱。后来,健身之后,胃部毛病渐渐好了,烟酒都戒了,身体也强壮了。现在年过六十的丁教练身体很好,健美的身材更是让许多年轻人都羡慕。



【动作示范】



动作一 坐姿下拉背

主要锻炼部位:背部

动作要点:坐好挺胸收腹,双腿自然分开。下拉,注意背部发力,背阔肌向内收紧,小臂不要用力,手臂仅起到抓取作用。慢慢向上抬起,同样感受整个背部伸展。快拉慢收,掌握好节奏感。

组数:3~4组,每组10~12次

主要锻炼部位:肩部

动作要点:坐姿坐直,挺胸收腹,双腿自然分开,不要合腿,也不要分太开。用两个肩部的力量发力,意念集中在双肩,不要把发力点放在双臂。

组数:3~4组,每组10~12次

动作二 坐姿推肩



动作三 坐姿蹬腿

主要锻炼部位:大腿

动作要点:起始动作时,膝盖不要超过脚尖,不然可能导致错误发力点。注意力集中在大腿和臀部,不要完全伸直腿部,最大限度应微屈,始终保持大腿部紧绷用力。

组数:3~4组,每组10~12次

主要锻炼部位:胸部

动作要点:坐下,挺胸收腹,腿自然放松。不要用手掌、肩部或手臂力量,意念集中在胸部,用胸部的力量,推开时,感受到从胸部发力,回收时,慢慢感受胸部的伸展。

组数:3~4组,每组10~12次

动作四 坐姿推胸



动作五 站立肱二头肌弯举

主要锻炼部位:肱二头肌

动作要点:站直挺胸,沉肩,双腿分开与肩同宽。双手要放松,不要抓太紧杠铃,否则小臂容易用力,导致用力点错误。意念集中在肱二头肌,想象肱二头肌发力,快举慢落,掌握好节奏感。另外杠铃重量不宜过重,能达到肱二头肌酸胀锻炼感觉即可。另外需要注意的是,腰部要保持正直,不要利用腰部力量举重。

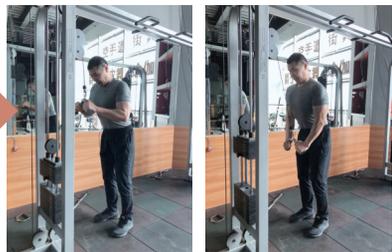
组数:3~4组,每组10~12次

主要锻炼部位:肱三头肌

动作要点:身体站直,腿微屈,身体稍微前倾,背部收紧,同样注意力在肱三头肌上,肱三头肌的部位在双大臂的外侧,同样不要用小臂和手部力量,找好角度下压,肱三头肌应有酸感。

组数:3~4组,每组10~12次

动作六 直立下拉肱三头肌



1.意念专注

根据器械训练的不同部位,动作时一定要将注意力集中在发力部位,意念想到锻炼部位,这是最关键,也是初学者最容易忽略的地方。丁教练说,器械动作练完相应部位一定会酸痛,不然就是做错了。

2.重量要适合自己

有些初学者或者方法不对的人,容易走入“越重越好”的误区。丁教练说,其实重量不宜过重,可以相对轻一些,根据自己的情况调整重量,只要锻炼部位感到酸胀的感觉即可。过重不仅会让发力点错误,导致锻炼

部位不正确,还可能伤害到身体或关节。

3.掌握好节奏感

器械锻炼动作要均匀,不要忽快忽慢。发力时动作稍快,收回时动作稍慢,感受锻炼部位的充血,掌握好锻炼节奏,才能事半功倍。

努力坚持就会有好身材

【锻炼注意事项】



关注微信
了解更多