

“今日是战绳与核心训练,让我们一起开始吧!有谁要过来吗?”NBA巨星詹姆斯的一则视频,曾收到点赞无数。一会儿站立甩绳,一会儿单膝跪地甩,肌肉十分瞩目。

而在中国演艺圈,战绳也已成为明星们保持好身材的秘密武器。闭关10个月练就性感硬汉身材的余文乐,利用战绳打造完美肌肉。产后迅速瘦身的姚晨则在孕期仍坚持战绳运动,锻炼肌力。还有真人秀《全明星运动会》,自带流量的杨超越参与战绳,更是引来一众热议,虽动作不标准,但也吸引人们对战绳这一训练方式的关注。

战绳允许训练者多方位、各角度、灵活自由地运动,充分调动全身上下各部位肌肉。因此,它的功能性非常强大,可谓是具备了有氧运动与力量训练的双重作用;能帮助训练者同步做到高效燃脂瘦身,强化耐力,提升肌肉力量等。

2013年的一项实验研究就发现:在采用战绳训练后,男女实验对象在上肢力量、耐力以及核心力量方面,都有显著提升。而女生甚至在最大摄氧量方面,都有一定提高。另一项2015年的研究还发现:只需每天10分钟的战绳训练,便能加速心率、促进热量代谢,并有效提升肌肉耐力,以及身体的有氧运动能力。

因此,不管你是想要身材更好,还是跑得更快,抑或是提高力量训练表现,甩战绳都可以帮你做到。

悦动

流连

格调

影音

味道

潮店

买手



新民夜上海
越夜越精彩

八小时之外,大好休闲时光,兜兜逛逛、看戏听歌、运动健身、血拼美食。引领时尚,廓清风气,更多精彩,尽在新民夜上海!

视觉设计:奚云阳
本版编辑:吕剑波



申之魅

甩战绳 成战神

陶邢莹

就像是一场没有硝烟的战争,每个人在握住战绳的一瞬间,就已经在用意念和坚定的信念与自己对抗。战绳,一项全面的能量训练,当你用尽全身力气控制战绳的时候,也在掌控自己的意志品质。

在痛苦中体验酷感

小郑第一次认识战绳,是在网上看到NBA球星的训练视频。去年疫情期间,詹姆斯在自家后院利用战绳进行多组核心力量训练,光着膀子秀了一把腱子肉,令人羡慕。摆动的频率像优美的舞蹈,因为小郑从来没有接触过,感觉有点新奇,但就是这第一印象,让他觉得,战绳这种训练方式已经跟专业健身画上了等号。

事实的确如此。近年来,战绳已成为健身设施中的支柱之一,绳子通常缠绕在健身房的一角,有人练习时,将其拉出并开始练习各种动作,这常常会引得其余健身者驻足观看。

于是,小郑参加了某网红健身房的单次战绳训练课,第一次参加团课,他难免怀着忐忑的心情。先是热身,强度还不算高,后来慢慢上了强度,他开始有点力不从心,起初绳子还能挥舞起来,但渐渐地他开始大口大口喘粗气,他也不敢停下来,怕一停就更难重新开始了。半程过后,有一种到了临界点的感觉,觉得自己几乎撑不

去。可是放眼四周,每个人都接受着同样的训练,都承受着同样的“痛苦”。他告诉自己,也许自己再坚持一会,就能多得到一份收获。休息的时间很短,来不及多想,他只知道:“当绳子交在我手里的那一刻,我不应该退缩。后来,不管肌肉有多酸痛,表情有多狰狞,总算挺过了全程。”

如今,小郑已经爱上了战绳这项课程。每一次尽情挥洒汗水,挑战自我后的快感,难以用言语形容。“它很难,但很酷。”小郑说,结合其他训练课程,如今他明显地看到了自己身材的变化。

以前,看专业运动员潇洒地挥舞战绳,如今,自己也能举重若轻地进行战绳训练。小郑感慨,人生有很多看似遥不可及的事情,随着经历积累都有可能达成。怀揣一颗兴趣和关注的种子,也许不经意就会发芽。

受专业运动员推崇

战绳又名力量绳、格斗绳。直径一般为3.8厘米-6.3厘米不等,绳长9米-15米都有,战绳越长,在训练时对抗的阻力越大,相应的难度就越高。早在20世纪30年代就有军队将此用于军事训练,20世纪90年代被MMA综合格斗职业拳手广泛用于速度爆发及核心稳定的体能训练。后来,业内发现它对运动员的综合体能

提升有非常好的训练效果,逐渐被引入各种运动项目的训练科目中。

战绳的使用方法看起来简单,实际上却需要动用大量肌群,练过的人绝对都觉得累。因为你必须利用核心肌群的力量稳定身体,搭配身体的协调及敏捷性顺势甩动绳子,运用爆发力、肌耐力和心肺耐力,让绳子在一定时间内,呈现一波未平一波又起的波浪状。接着,为了使波浪持续不间断,你又得在快、稳又有力的状况下,使尽全身的力量甩绳。加上战绳还能搭配哑铃、壶铃、杠片等器材,设计成各种间歇或循环训练,达到增进身体各部位肌群的发展与心肺耐力的效果,想要驾驭它确实不太容易。

战绳的好处若要展开来谈,真是太多太多。

首先,它能锻炼核心。战绳训练10分钟相当于跑步1小时所消耗的热量,使用战绳基本都涉及挥动这个动作,挥动战绳时会产生离心力,造成不稳定,而人的身体为了稳定,需要核心肌肉的控制力来维持,更能唤醒深层肌肉,锻炼核心。

其次,提升爆发力和耐力。战绳一般都比较重,运动时需要调动全身肌肉,是一项很费力的运动,对训练者肌肉的爆发力和耐力有很大提升作用。

第三,能提高身体协调能力。想甩动战绳并不容易,左右上下高低频次都需要全身心投入,需要良好的身体协调能力才能完成一次出色的训练。

总而言之,战绳对于心肺、肌肉强化有显著效果,是一种典型的高强度间歇训练形式。相较于常规的有氧运动和力量训练,甩战绳不仅更加灵活多样,富有趣味性,而且对于关节、肌肉的冲击力非常低,几乎适合各年龄、各体能水平的训练者。最后,战绳训练是男女通用的,女孩子不要觉得这看起来好像很爷们儿,战绳训练可是维密天使们推崇的训练方式。毕竟,燃脂的同时还能均衡练全身。

