

军体观察

仰卧起坐，你做对了吗

■马振超 柴子雄

仰卧起坐运动，是一种简单方便的锻炼方式，不受场地和器械的限制，一直备受我军官兵的喜爱，也是《军事体育训练大纲》中规定的必考课目之一。

仰卧起坐对官兵的好处显而易见。首先，它能够锻炼腹肌群，长期练习有助于提升人体的核心力量和躯干的稳定性。其次，长期坚持练习仰卧起坐，可以消耗脂肪，提升腹部肌群的强度和力量。此外，练习仰卧起坐还有一个好处，就是在运动过程中可以刺激肠胃的蠕动，加速人体的新陈代谢。

但是，看似简单的仰卧起坐，你真的做对了吗？

双手要不要抱着头？

答案显然是不抱头。不仅因为《军事体育训练大纲》中是这样要求的，更因为这背后有着科学依据。

在做仰卧起坐时，双手抱头会导致背部弯曲，腰椎间盘受到压迫，可能致使脊椎受损。特别值得一提的是，锻炼者在抬起上身的过程中，往往会下意识双手用力、使劲抱头，这其实在无形中增加了颈椎受伤的机会。此外，在做仰卧起坐时，手也不要悬在身体两侧，因为你的摆臂会削弱对腹肌的训练效果。

正确的方法是将双手交叉抱于胸前，或者把手放于耳侧，起坐时应让腹部发力，而非手臂。

腿到底是弯曲还是伸直？

两腿伸直状态下做仰卧起坐的危害尤其严重。这种锻炼姿势会对脊椎产生很大的压力，很多仰卧起坐带来的腰部受伤都与此有关。正确的姿势是，把腿弯曲成大约45度角。

要不要别人帮忙压腿？

这个问题没有标准答案。因为有没有人压腿、有没有器械固定，都是可以的，但是训练的效果会有所不同。

做过仰卧起坐的战友肯定都知道，有人压腿比没有人压腿要轻松很多。但与此同时，做完仰卧起坐以后，大腿前群肌肉的疲劳程度却会比腹部肌肉的疲劳程度要大。这是因为这种原固定或压腿的动作方式让大腿和髌部的屈肌加入进来，从而降低了腹部肌肉的工作量。

该如何调整呼吸？

做仰卧起坐时应配合合理的呼吸节奏，才能达到最佳的锻炼效果。在做仰卧起坐时，起坐时应呼气，仰卧时应吸气。为了提高动作的质量，还必须注重技巧，即向后仰躺的过程开始吸气，肩部触垫的瞬间屏气收腹、上体逐渐抬起，当上体抬起至腹部有胀感

时，快速呼气，向前引体低头完成动作。

幅度越大越好吗？

通常许多练习者做仰卧起坐时会做得又快又猛，认为这样有助于腹部脂肪的燃烧，能达到更好的锻炼腹部肌肉的效果。其实，这么做很容易让腹部肌肉拉伤。还有不少练习者认为仰卧起坐幅度越大，效果越好，这也是错误的观点，事倍功半还会弄巧成拙。

做仰卧起坐的时候，双手交叉抱于胸前，起坐时控制着让腹部发力。起来时速度要快一些，下去时速度要放慢些，让腹部肌肉慢慢去体会这种发力的感觉和幅度。要知道，我们身体的肌肉都是有记忆能力的。

当然，考虑到考核中需要计时，所以可以适当提高频率，但是在平时练习时还是应该适当注意控制好频率和幅度，避免不必要的损伤。

身体抬起多高比较好？

有研究表明，仰卧起坐只在身体开始抬起与地面呈45度角的范围内对腹肌有较好的训练效果。因此，我们应该在仰卧起坐时尽量延长身体与地面呈45度角的持续时间；建议有能力的停留30秒左右，让腹部肌肉得到最有效的训练。当然，身体继续抬起更

高的高度，并不是没有锻炼效果，只是锻炼的肌肉由腹肌开始转换为臀部肌肉。

能练出八块腹肌吗？

首先，我们要知道一点的是，仰卧起坐属于无氧运动，是可以锻炼到腹部肌肉的。在仰卧起坐的训练过程中，主要刺激的是腰腹肌群，让腹部肌群变得厚实起来。

其次，如果想要减去小肚腩，还需要配合全身性的有氧运动，比如跑步、跳绳、游泳、羽毛球等运动进行全面的瘦身，以消耗内脏脂肪及皮下脂肪，从而减小腹部“游泳圈”，提升腹肌训练效果。

再次，当你坚持每周3次以上的中等强度的有氧运动，累计每周3小时以上的运动时长，体脂率就会开始下降。当你体脂率下降到24%以下，肚腩就会明显缩小或恢复平坦。此时，你再加上仰卧起坐的练习，持之以恒，八块腹肌的梦想就不再遥远。

当然，好身材必须要在全身锻炼的基础上进行相应的练习，仅靠仰卧起坐是不够的。

想要打造八块腹肌的完美身材，你还得学会科学合理的饮食，唯有如此才能实现训练效果的最大化。

体的脂肪，再结合仰卧起坐等腹部肌肉训练方式，方有可能练出让人羡慕的八块腹肌。

点面结合、统筹兼顾的道理，同样也适用于腹肌的训练。毕竟，人体肌肉之间是相互关联的，并不是独立的。身体的脂肪含量如果很高的话，仰卧起坐练得再多，腹肌即有了，也会被堆积在腰部的脂肪挡住而显不出来。

按照科学规律进行训练，不管是仰卧起坐，还是其他的身体训练方式，官兵都应该先从少次数、多组数、低强度慢慢做起，给自己一个适应运动强度的过程；要依照自己的身体情况“量力而行”，等坚持一段时间后再逐渐提升强度和数量。假以时日，历经多次累到全身无力之后，我们就会发现自己臂力大了、耐力强了、腹肌有了，终于长成了魁梧健壮的军营男子汉。

科学施策，提升体能训练效益

■赵志行 李忠举

“还有5秒就突破了，冲刺！”冲过终点，时间定格在19分38秒，五公里武装越野考核场上，武警某部机动一支队中士胡振宇伤愈归来，终于突破了自己的最好成绩。

今年年初，急于提高成绩的胡振宇因为疲劳训练导致小腿肌肉拉伤。根据调查，在该支队像胡振宇这样因为过度训练而受伤的官兵还不是个例。

“都是年轻的小伙子，训练起来都很拼命，谁也不服输，但他们中不少人不知道该如何科学地训练和防护，时间长了，再好的身体也受不了。”文职教员李松泽说道。为了在短时间内追求训练成绩的迅速提高而盲目蛮训、猛训，是官兵出现训练伤的重要原因。

针对这一问题，该支队及时对症下药。参照以往的军事体能课目考核成绩，为每名官兵建立体能数据档案，对官兵的各课目成绩柱状图进行综合分析，借鉴职业体育训练模式，对官兵的身体素质从速度、力量、柔韧性、灵敏度、协调性5个方面进行综合评价。该支队每周为官兵制订训练计划，针对耐力、力量协调和柔韧性不均衡的情况分别训练腿部、背部、肩部等不同部位，全面锻炼官兵的身体素质。

根据官兵身体素质的不同，该支队为官兵制订了不同训练课目、不同训练时长的3大类10余种“训练套餐”，确保官兵在增强每一项能力的同时，也能科学预防训练伤的发生，体能训练逐步步入科学化、规范化轨道。

科学合理的“训练套餐”更加激发了官兵的参训热情，胡振宇在伤愈后就迅速回到训练场，同他身体素质相似的战友一起进行动态折返跑、变速跑、静态弓箭步走、哑铃深蹲等针对腿部力量的专项训练。大家在训练场上挥汗如雨，还在训练结束后相互交流体会和经验。经过了一段时间的训练，大家的身体素质都有了明显提升。

“3、4、5……”随着卧推数量不断增加，战士范鹏的双臂开始微微颤抖，脸色涨红，动作也有些变形。此时，站在他身边的两名保护人员，立即为他取下杠铃，减轻了5公斤重量。减重后，范鹏又规范地完成了2组动作。

这是该支队采取减少重量、增加组数的“倒金字塔递减阻力训练法”。当肌肉耐力达到临界点时，减少重量，增加次数组数，既确保了训练质量，又能避免训练伤的发生。

器械训练场上，随处可见不同磅数的弹力带打结后系在单杠中间。来这里训练的官兵在感到自己体能耗尽之后，可以用双脚踩在两股绳中间，借助弹力向上拉的同时保持身体成一条直线。这是该支队针对基础较差和训练成绩遇到瓶颈的官兵采用的训练方法。利用弹力带进行辅助训练，既能帮助官兵规范自身动作、形成肌肉记忆、突破自己的训练瓶颈，也可以有效避免官兵因为身体来回晃动不慎脱落而摔伤的意外发生。

与此同时，该支队还特别重视官兵在训练后的拉伸放松运动。“训练后的拉伸必不可少，对每日训练部位进行针对性拉伸，除了能够帮助肌肉保持张力和弹性，还能最大限度地缓解由于乳酸堆

积而造成的肌肉疲劳，让官兵保持良好的运动状态。”训练场上，正在组训的中队长王晋元边讲解边指导大家进行放松运动。

此外，该支队还在军体训练间隙融入了深受官兵喜爱的搏击等项目，采取挑战战活动、打擂台赛等方式，开展系列训练活动。“开展官兵喜爱的搏击训练，可以有效调动每一位官兵的参训热情，让官兵自觉融入其中，激发军人的战斗血性。”李松泽说道。通过搏击训练，官兵在锻炼身体、强健体魄的同时，也磨砺了敢拼敢打的血性精神。

不久前，该支队组织了2020年第一季度军事体育阶段考核。从成绩柱状图的对比分析来看，多数官兵的体能成绩都有了明显提升。

急于求成要不得

■杨 坚

练、苦练苦练，已经成为很多官兵的共识，毕竟谁也不想拖团队的后腿，在体能考核的时候掉队。勤学苦练方能百炼成钢的道理，大家都懂，但只有尊重科学规律，按照运动人体科学、运动训练学的理论去实践，才能事半功倍，取得更好的效果。

仰卧起坐主要锻炼的是腹部的肌肉，有的锻炼者希望快速看到腹肌，于是急于求成，一下子做了很多个。可事实上，这样不仅不能达到锻炼的效果，反而容易出现运动损伤。

高密度、高强度的仰卧起坐，让肌肉无法得到充分的休息，容易使肌肉过于疲劳而导致拉伤。仰卧起坐必须循序渐进，逐渐提升强度，让肌肉有一个适应过程。

“减脂不能局部减，要减就得全身减。变瘦，总是肚子最后瘦。”健身领域流行着这样一句话。它告诉我们，若想要练出腹肌，光靠仰卧起坐是很难取得成效的，必须要有更全面的身体训练，如跑步、游泳、跳绳、力量训练、羽毛球等运动，全面减去身

体 谈

快速瘦身，练出八块腹肌，这是许多军营健身爱好者的期许，本无可厚非。但健身需要遵循身体生理规律和运动人体科学，并不意味着“猛练自然强”，急不得，更不能一味蛮干。

“100个仰卧起坐、100个俯卧撑、100个深蹲”这样的老三样早已不能满足很多“健身达人”的需求，自觉加

孪生兄弟“龙虎斗”

■代江涛 彭邦鑫

军体之星

“同志们，向大林、小林学习，这次他们又将体训龙虎榜上前两名收入囊中！”指导员张才俊率先鼓掌。望着龙虎榜上的排名，小林却怎么也高兴不起来，这次大林又是第一名……

一样的身高，相似的长相，相同的橄榄绿，炙热的军旅梦……这就是来自武警宣城支队机动中队的双胞胎兄弟洪大林和洪小林。

入伍后，兄弟俩幸运地被分到了同一个班。训练中，不管哪个课目，兄弟俩总要暗自比试一番。“单杠10个、双杠18个、3000米跑13分40秒……”翻开洪大林的训练笔记，里面训练成绩记录得密密麻麻，不仅有他自己的成绩，而且有弟弟洪小林的。

“下次我一定要在3000米跑上超过弟弟！”为了这句话，洪大林为自己“私人订制”了体能训练计划，100个俯卧撑、200个深蹲、绑着沙袋完成3000米跑……每逢周末，哥哥洪大林总在战友休息的时候一个人悄悄加练。

功夫不负有心人，一个月之后的体能考核，洪大林3000米跑的成绩比弟弟快了20秒。洪小林百思不得其解，留心观察才发现哥哥时常在加练，于是他也开始忙碌起来。

凭着一股不服输的狠劲和韧劲，新兵连结束，兄弟俩同时被评为“训练标兵”，皆因军事素质过硬被分到武警宣城支队机动中队特战排，圆了几时的特战梦。

进入特战排，对于兄弟俩来说只是一个开始。下连之后，他们在生活中是手足兄弟，但在训练场上，他们却是分秒不让

军营运动场

图①：4月上旬，新疆军区某团广泛开展形式多样的军事体育训练活动，通过组织擒敌拳、散打、跆拳道等课目训练，有效锤炼了官兵的血性胆气。图为官兵利用训练间隙进行武术训练。

罗昭军摄

图②：东部战区空军某场站警卫连坚持从实战出发，不断加大体能训练强度与难度，锤炼官兵英勇顽强战斗作风。图为官兵在进行刺杀操训练。

张兵摄

图③：武警北京总队执勤第十四支队着眼战斗力标准，坚定不移把军事体能训练摆在重要位置，从严锤炼精兵。图为特战队员正在进行力量训练。

詹帅摄

