

# 将健身房搬回家

## 拳击健身小技巧

◎ 郭明





指导过卡尔·弗兰普顿，大卫·海耶和乔治·格罗夫斯等著名拳手的资深拳击教练肖恩·麦圭根向大家介绍几种普通人亦能掌握的专业拳手的最佳健身技巧与技术。

## 随性击打能健身

无论你是一位专职的健身教练，抑或是闲暇时打几下沙袋，拳击运动本身就是一种能够帮你保持身材的减肥好方法。这样的运动在短时间内就能够产生效果。你还不信吗？要知道拳击沙袋可是相当够份量。所以你面对它站好，然后挥动拳头击打吧。仔细体验一下击打时拳头与沙袋接触的感觉。就这样坚持连续打上2分钟，看看自己有多累。一周练上几次，你会发现体重在渐渐下降。

## 斜卧推举以增力

职业拳手之所以背阔肌如此发达，是因为他们每每挥拳发力，力量都源于这部分肌肉。挥拳这么一下子看似简单，但也是由一推和一拉两个动作所组成的。你可以自行控制出拳速度，或加速或减速。所以很多人都会进行一些基本的曲臂伸臂练习，例如仰卧起坐，引体向上合以及俯卧撑。推荐一个“斜卧推”的练习技巧以增强臂力，大家不妨一试：身体平躺，保持在45度方向上推举哑铃，反复练习。

## 调整抓握以增力

即便是一个很简单的动作练习也可以带来不一样的效果。有两个关于哑铃练习的小技巧。比如，首先正常抓握哑铃，慢慢向上举起，两手由原来保持掌心相对的方向慢慢转动，最后变成双掌心向前。再比如，做引体向上的练习时，可以尝试微调两手间的握距。这些看似微不足道的变化，也可以帮助你不断调整自身的极限。

## 转身发力要协调

保持身体灵活转动是一名职业拳手的关键技能，并且有助于身体其他部位的发力。转动身体是如此之重要：一个转身可以将拳手腿的力量最大限度地发挥出来。但如果他们不能协调地转身，也就不能将全身各部位的力量形成合力并发出。所以我们推荐要多做些带负荷的转身练习来锻炼提高自己的转

身能力。

## 劳逸结合减脂肪

高强度的锻炼确实有助于强健体魄并减少体内脂肪，你会发现我们的很多拳手常常会这样做：进行20-40秒的高强度练习然后马上休息。通过调整休息时间与锻炼的时间比，达到健身的效果。比如，练40秒歇40秒，再练40秒歇30秒，或者练30秒歇60秒。保持一定时间间隔的放松休息，不仅可以使你更健壮，而且可以更好的集中最大精力投入到锻炼中来，既提高效率又保证了效果。

## 锤击轮胎增耐力

某些诸如像用铁锤敲打轮胎这样的旧式练习，对于提高爆发力和耐力都是很有效果的。如今拳手们依然需要这样练，需要在短时间内高强度练习。只要能够坚持锻炼下去，说明你有足够的耐力和爆发力。同时，这样练也有助于燃烧体内多余的脂肪。

## 持久负重练肌肉

最专业的选手平时都知道练习举重，但怎么举是很重要的问题。我的经验是进行1-5次的加重举。这样对实战中出重拳非常有帮助。像卡尔·弗兰普顿这样的选手做法更是有过之而不及。为了锻炼肌肉力量，他要做5-10次。大量的事实证明，通过延长肌肉紧张时间确实能达到健壮肌肉的效果。

## 平衡感练习

无论实战还是赛场外的训练，我们应该增加热身、恢复平衡的训练。其重要性不言而喻。因为一旦被对手击倒，你所要做的第一件事就是站起来。通常拳手们会在热身的时候做一些“不倒翁”练习，这是锻炼平衡感的最好的方式。这样能够有助于你在受到攻击的时候减少眩晕感并迅速站稳。

## 全能运动加体力

越来越多的拳击手喜欢在训练中加入CrossFit(全能运动)训练，这里所谓的全能运动，是一种将田径、体操、举重中的很多动作结合在一起的运动的组合，比如拉伸动作、深蹲、举重等等，特点是要快速。如果你快速地举重，就可以拉伸肌肉纤维来增加爆发力量和速度。卡尔·弗兰普顿经常进行这样的训练，负重不大，但他的动作很快，这可以使他的肌肉保持在很好的状态内。”

## 蹲起练习拼腿力

拳击是一种力量角逐的运动。如果你的腿部力量比别人强那么一点点，那就意味着你能够有更好的持续性。蹲起动作对于锻炼腿部力量很有效，因为最能促使身体协调配合的部分是臀部和腿。■