

热身的变革及思考

王智明

南京体育学院, 江苏 南京 210014

[摘要] 热身的变革也可以看到体能的变革, 热身、动态牵拉、准备活动、动作准备等名词的出现都代表不同体系对于热身的定义。功能性训练的崛起, 又提出了预热身的概念。对于训练来说, 热身既是恢复和提高的开始, 也是造成刺激的过程。热身直接决定了训练效果及损伤的风险, 所以它是一个非常值得注意的问题, 对于一名教练来说, 它是评价一名教练是否专业、是否职业的非常必要的分水岭。合理的热身帮助我们高效的完成训练。

[关键词] 热身; 热身变革; 热身思考; 具体目标

DOI: 10.33142/fme.v3i1.5460

中图分类号: G633.96

文献标识码: A

Reform and Thoughts on Warm-up

WANG Zhiming

Nanjing Sport Institute, Nanjing, Jiangsu, 210014, China

Abstract: The change of warm-up can also see the change of physical fitness. The emergence of terms such as warm-up, dynamic traction, preparation activities and action preparation all represent the definitions of warm-up in different systems. With the rise of functional training, the concept of pre warm-up is put forward. For training, warm-up is not only the beginning of recovery and improvement, but also a stimulating process. Warm-up directly determines the training effect and injury risk, so it is a very noteworthy problem. For a coach, it is a very necessary watershed to evaluate whether a coach is professional and professional. Proper warm-up helps us finish our training efficiently.

Keywords: warm-up; warm-up change; warm-up thinking; specific objectives

1 热身的变革

起初, 热身就是慢跑+静态拉伸。之后热身演变成不同的体系。EXOS 体系是目前用的最多的。第一步是支柱准备, 它由一系列可以激活并增强躯干支柱力量的简单动作构成, 是肩、躯干、髋在三个运动面上的整合运动。人体几乎所有的运动都需要脊柱参与、支撑、传导, 它可以让身体有更好的稳定性与灵活性, 并且能够更好的进阶动作, 如果缺乏稳定性与灵活性, 将导致动作无效和能量泄露; 第二步是动作准备, 是将许多低强度的内容整合起来的热身手段, 类似普拉提中的基本动作, 是一系列的主动热身动作练习, 动作准备可以解释为“为接下来的动作而做好准备”。包括核心/臀部激活、动态拉伸、动作技能整合、神经激活。通过动作准备, 可以有效提高核心温度、激活神经、提高肌肉的延展性, 强化及稳定平衡各肌肉组织在接下来动作中的协调性。MJP 体系多用于青少年, 内容差距不大, 主要目的是提高运动表现及效果; 减少潜在的运动损伤; 创造最佳心智/心理。MJP 训练体系的重要组成部分是动态热身, 动态热身包括生热学; 灵活性、稳定性和柔韧性; 动作准备。其中生热学的主要目的是增加局部血液循环, 增加组织延展性, “唤醒”中枢神经系统。灵活性、稳定性及柔韧性是以提升特定年龄段及运动相关

的柔韧性为宗旨。功能性训练的代表是 MBSC, 该体系加入了呼吸训练和泡沫轴滚动。这是新型热身, 好处是①温度提升、拉长肌肉、提高生理机能; ②润滑关节、增加关节活动范围; ③唤醒、激活肌肉中的本体感受器; ④唤醒、激活神经系统; ⑤练习将要进行的技能和动作模式; ⑥整合动作, 接近专项, 提高运动员及健身个体的注意力, 强化心理精神准备^[1]。

1 热身的具体目标

一个有效的热身, 应该具有针对性, 并且要保持动态, 是训练前的训练, 而不是为了热身而热身。一个好的热身要实现四个目标。

1.1 增加关节活动范围, 尤其是专项重要关节

人处于静止状态时的关节和肌肉是比较僵硬的, 当身体温度升高时, 大部分关节和肌肉都能达到运动所需要的动作幅度。一些专项需要关节具备特别的活动度, 或者某些关节或肌肉特别紧张, 这个时候就需要一些特殊的动作, 增加关节活动幅度, 尤其是肩关节、胸椎和髋关节。

1.2 提高心率、提升身体温度

提高心率会唤醒身体, 肌肉需要更多的氧气和能量。对于健身小白, 使心脏跳动节奏加快的简单方法是低强度的周期练习; 对于专项运动员或健身高手, 可以通过跑动

结合动态拉伸提升心率和身体温度。

1.3 激活神经肌肉系统

对于肌肉来说,通常就是几个重要肌群。肩关节周围的肌群、核心区的深层肌群及髋关节附近的肌群。肩关节是全身最复杂的关节,也是活动度最大的关节,容易出现问题。核心肌群负责稳定及向上传力,但是不容易激活。髋关节周围的肌群,尤其是臀大肌和髂腰肌,臀大肌是人体的发动机,神经分布较少,难以调动,而且现代人习惯久坐,导致臀大肌失忆,髂腰肌缩短,所以臀大肌无力,髂腰肌紧张成为普遍现象,运动前的激活尤为重要。人体所有的动作皆由大脑发出指令,身体去完成动作,完成动作之后,身体再返回给大脑指令,即动作做得怎么样?接下来应该做什么?这是一个相互传递的过程,没有神经系统,所有动作都没有意义,训练也是在调整神经控制的过程。因此运动前的激活非常重要。

2 关于热身的思考

2.1 热身不是一件随随便便的事情

很多人认为活动一下身体各关节,或是在操场、跑步机亦或是椭圆机上跑一跑(即随随便便的热身)就可以开始训练了,殊不知,你所做的这些活动与你要进行的训练关系甚微,你并没有激活训练中所需要的被激活的能力,所以对于降低损伤风险效果甚微,而对于提高你的训练体验及训练效果也并没有一个显著的促进作用。热身是干什么的?一方面,热身是让我们的身体做好训练的准备,更重要的是热身让我们的心理及精神做好训练的准备。因为我们每天都要面对生活及工作中的各种琐事,会扰乱我们的心神,如果在训练中依然思考工作及生活中的问题,结果可想而知!但是在日常工作 and 生活中你的后背是不会放着 100kg 负荷的杠铃,所以,要通过热身这件事,一点一点集中注意力,将琐碎的事情暂时忘记或者搁置在一边,将全部精力集中到身体的感知上来。热身帮助我们的身体做好训练前的准备,让我们身体的一些能力被激活,比如灵活性和稳定性,更为重要的是,热身让我们的心理做好准备,让我们将更多的注意资源集中到训练中去。基于以上,应该称热身作为训练前的训练^[2]。

2.2 把热身当作一次小的训练

热身既然是训练前的训练,它就应该具备训练的特点。首先,训练的第一个特点就是有序性、有计划性。很多人的热身完全无序,是一个完全没有被编写的过程,它完全不具备训练的特点,只是活动一下而已,训练活动是有组织、有计划的,有明确的先后顺序。简单来说,比较常用的一个模式是先进行软组织激活,然后进行关节激活,最后是动态牵拉。当然根据不同的专业需求、不同的会员,还会有其他模式。其次,对待热身,应该像对待每次训练一样,讲究每个动作的细节。很多教练员会在训练中给运动员及会员讲解、纠正动作细节,如脊柱伸展、收紧腹部、

降低肋弓,脚尖位置及双脚位置等等,但却不会关注热身中的这些细节。其实是不对的,热身同样重要,同样需要我们去关注每个细节。很多教练会让运动员或会员做体前屈动作,体前屈动作是有很多做法的,弓背是一种做法,如果单纯从做法来看,不清楚是对哪个部位进行牵拉。还有一种做法是脊柱伸直,做膝关节的屈伸。小小的细节在告诉你,第一种做法,我们不知道压力集中在腘绳肌还是臀部、背部还是上背部。第二种做法,我们清楚脊柱伸直,所以压力不会集中在腰部,而是将压力集中在腘绳肌上,在保持脊柱伸展,屈髋角度不变的情况下,做膝关节的蹬伸,很显然是主动对腘绳肌进行动态牵拉。所以,第二个动作是我们考虑的细节。其热身效果和热身目的会更加准确。最后,热身需要设计动作,让热身动作和训练动作有相关性,并且是在难度上的推进。既然热身是训练前的训练,它的动作就应该被规划,而这种规划一定要脱离颈部绕环、晃腰、绕脚踝等传统的形式。它更像是一次训练,体现热身对于精神,对于心理层面专注唤醒。让运动员、会员及教练员都去重视它。通常情况下,为了与正式的训练内容相匹配,会选择与正式训练内容相关性很强,甚至是很像的动作进行热身。比如说,负重深蹲,训练我们的臀腿力量之前,可以采用高脚杯深蹲做激活。很多人可能会将高脚杯深蹲做成一次训练,实际上,它特别适合做激活。第一,重量轻,不会造成什么伤害,当然,同时也不会构成什么刺激。所以不适合用于训练;第二,高脚杯深蹲帮助我们寻找开关。帮助我们探寻髋关节的深度和打开的角度,帮助我们松懈髋关节周围深层肌肉;第三,帮助我们矫正脊柱的姿态,唤醒核心的控制意识。这一点对于我们深蹲动作中脊柱的承重是非常重要的。

2.3 热身与训练内容相匹配

慢跑是一种常用的热身方式,但如果是一次上肢力量训练课,慢跑能否满足我们的需求?很显然,慢跑是一个下肢参与的运动,也许对下肢稳定性、下肢激活有一定帮助,但很显然,它最主要的功能是提升身体温度,让身体热起来。运动确实需要让身体热起来,但对于上肢力量训练,对于卧推这样的训练来说,更关键的是需要什么?是我们的身体要热?还是需要我们的肩的稳定性以及上肢的灵活性?还是上肢推动作模式的唤醒,能让肩胛骨首先带动运动?所以,很显然,像慢跑这样的热身和上肢力量训练的内容是不匹配的,这样的热身对于训练就,没有训练的增强效果。想让热身和训练内容相匹配应考虑以下几点。第一,动作模式匹配。比如练双下肢蹲与剪蹲的要求不同。双下肢蹲的技术动作,髋关节屈髋外展外旋的灵活性更重要。因为涉及骨盆位置。剪蹲更看重髋关节的稳定性、膝关节的缓冲能力以及踝关节的稳定性。所以要做稳定性激活。同样,如果练上肢推、上肢拉,脊柱就要做好承重的准备,肩关节具备一定的灵活性激活和稳定性激活。通过

动作模式，我们可以判断需要哪些关节。第二，关节的灵活、稳定如何去做？如果关节更加需要灵活性激活，在热身中就应该安排更多的泡沫轴软组织放松，更多的动态牵拉，更多的伸展练习。但如果更需要的是稳定性，我们在热身中就应该增加稳定肌群的力量激活，安排一些平衡稳定练习。对于肩关节来说，要练稳定性，可以做一些外旋抗阻（如招财猫动作）练习。激活肩袖肌群，可以做倒竖壶铃、土耳其举或半土耳其起立，去强化肩的稳定性。第三，考虑动作速度。通常情况下，练的较多的是慢速力量，卧推、深蹲、引体向上都称为慢速或匀速力量。但偶尔我们会练爆发力，比如冲刺跑、高翻、挥杆投掷等各种各样的爆发力训练、速度训练。慢速力量对于快速力量来说，它们的需求就完全不同。所以，如果慢速力量热身，我们可能做稳定性激活，然后做力量激活就足够了。但如果是快速力量的热身，除此之外，还要做神经激活，还需要在热身当中体现一种冲击力，体现一些有速度，有惯性的东西。比如说除了做动作模式激活之外，还要加入一些类似投掷、类似小幅度跳跃、高频振荡这样的一些快速内容。

2.4 热身内容与个体水平相匹配

第一，热身强度的选择。虽然热身是训练前的训练，但只要训练，就需要和个体的适应能力相匹配。如果训练内容明显高于个体的水平，高于个体的身体承受能力，不仅不会有益身体，还会对身体造成伤害。热身亦是如此。比如说，一个身体并不是很强壮的新会员，对其进行评估后发现她的身体存在很多隐患，那么，他的训练很可能是从康复训练开始，他可能需要躺在瑜伽垫上练一节课。比如说，做一些腹部举重，呼吸改善，然后逐渐过渡到死虫子、活虫子之类的练习。所以整节课没有什么的强度，那么，热身也就不需要去专门设计了。但对于水平越高的人来说，他热身的强度也会越高。而对于水平较低的人来说，热身的强度也会较低。这就要求教练掌握不同的热身方法、热身技巧来面对不同的个体。

第二，针对不同的水平的个体，除了强度需要规划，动作也应该重新选择。比如个体能力很强，他已经不再追求单纯的增肌、减脂这么简单的事儿，他可能会追求运动表现，可能开始练习 Crossfit，可能去参加体能挑战赛，抑或是为斯巴达作准备，对于这样的个体，如果他需要进行上肢力量训练，很显然，他需要做倒竖壶铃的一些练习，

如倒竖壶铃农夫行走、倒竖壶铃半土耳其起立等练习。但如果是一个健身小白，他还停留在感知上肢肌肉发力感觉的层面，你让他去做倒竖壶铃半土耳其起立、单臂支撑的摸腿、摸肩等动作，就不合理。所以，招财猫就比较适合他。

第三，根据个体的水平决定热身时长。通常情况下，你所服务的个体训练水平越高，身体素质越好，他所需要的热身时间越长。如果身体素质较差，所进行的训练内容相对简单，他所需要的热身时间反而较短。比如，爆发力训练，可能涉及举重的动作，那么，热身的时间可能会超过 15 分钟。但如果个体根本不具备完成这样高难度动作的条件，他可能刚开始学习深蹲动作模式，他的热身可能仅需要 5 分钟。

对于不同的专项、不同的人群热身差异也是很大的。平常我们聊的都是运动员的热身，因为运动员的训练需要挑战极限，所以需要很好的身体激活和神经激活。对于大众人群及普通的健身会员，以提高身体温度为主，因为温度提高了，惰性就会下降，身体活动度就会提高，能满足运动所需。而对于有特殊需求的健身会员，应该根据个体需求，区别对待。对于儿童青少年的热身稍微有些不同，尤其是年龄小一点的孩子，他们身体惰性小，可以很快进入状态，所以不需要大量热身，对于孩子来说，热身就是训练，所以只要保证训练强度逐渐递增就可以，不需要安排繁杂的热身，孩子也不感兴趣。热身很重要，但不要被热身禁锢，具体问题具体对待^[3]。

纵观热身的变革，热身的精细化使它更像是训练里的一个步骤，是训练的一部分，合理的热身不仅帮助我们高效地完成训练，还可以预防损伤，加速机体恢复。所以热身很重要，但不要被热身禁锢，具体问题，具体对待。

【参考文献】

- [1]王卫星,韩春远.实用体能训练指南[M].广东:汕头大学出版社,2017.
 - [2]杨测宜.体能训练指导[M].北京:北京008年奥运会科技专家组编印,2008.
 - [3]Michel J. Alter MS.牵伸训练[M].北京:北京体育大学出版社,2007.
- 作者简介:王智明(1972.2-)女,北京体育大学博士,南京体育学院教授。