

平板支撑 是怎么火起来的?



图为潘石屹和林丹

去年11月，潘石屹发了条微博，晒了张与美国前任驻华大使骆家辉一起玩平板支撑的照片。那张微博照片中，潘石屹做着标准的平板支撑动作，骆家辉则玩的是平板支撑的“升级版”——只用一只手支撑自己的身体。

潘石屹在这条微博上还写道：“骆家辉今年64岁，与我是同一健身教练。我做1分钟平板支撑时，他能做51分钟，他有超人的毅力。现在我也能做到10分钟了，腹肌开始显现了。”

再后来，有活动主办方请来奥运会冠军林丹与潘石屹比赛平板支撑。结果林丹没练过，输给潘石屹了。

随后，朋友圈里、微博上，关于平板支撑的介绍大量出现。很快有人发现自己在成绩上迅速超越了林丹，他们赶紧用手机和社交网络扩散着惊喜和成就感。大家都跟较劲似的，一起玩上了。

今年6月在京举行的第一届平板支撑世界杯，2014名参与者也创造了一项吉尼斯世界纪录，吸引了潘石屹等众多大V、杨恭如等演艺明星，占用银河SOHO广场4个小时。

平板支撑能火，背后是近几年健身热潮的支撑。最占便宜的当然是草根参赛者，这年头还有什么比免费就能换来的健康更宝贵的？你要付出的，无非是几分钟和几滴汗水而已。



图为潘石屹参加的千人平板支撑活动。

金秋十月，又到了一年一度“贴秋膘”的时节。在众人纷纷进补贴膘的当前，甬城不少胖纸们不禁苦恼：“已经胖成这样，能不能不贴膘，有没有一种懒人减肥法去掉身上的肉肉呢？”为解决胖纸朋友的这一烦恼，小D决定反其道而行之，在此“贴膘季”来和众多的胖纸们聊聊今年最火爆的“懒人减肥法”——Plank（平板支撑）。

平板支撑仅有一个动作，在“每天几分钟就能消灭小肉肉”的诱惑下，平板支撑很快俘获了那些想减肥又没有毅力的都市白领的心。俯卧、双肘和脚尖支撑地面，屁股不能塌也不能撅起来，保持这个姿势，就这么简单。

记者 朱锦华 通讯员 李选/摄

平板支撑 让肉肉颤抖吧



很多人都把“平板支撑”当成打造“人鱼线”的利器，可真正有成果的少之又少。有人说，坚持1分钟就已上气不接下气，有人则自豪地表示能坚持5分钟甚至10分钟。前者说后者动作不标准，后者说前者肌肉不够有力。那么平板支撑到底怎么做、做多久才OK？健身过程中还有哪些问题值得注意？看看瑜伽健身私教Summer的解答。

一. 要有针对性地去肉肉

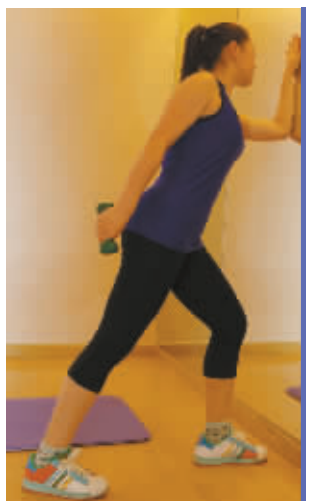
女孩子们总是奢望有一种省力省时效果佳的健身方法，能让她们在短时间内甩掉多余的肉肉。这基本上是不可能的，但有针对性地“打击”目标，提高健身“效率”还是可行的。哪些部位的肉肉是女孩子们的众矢之的？答：上臂、侧腰、腹部、臀部、大腿内侧。教练推荐了几招针对性的健身动作，大家学会的同时要坚持哦！

A 瘦上臂

工具：500毫升矿泉水瓶，灌上水（重量根据自己的臂力）

动作1：一手扶墙，一手握水瓶紧靠身体向后向上抬起45度左右。坚持30秒，换手进行。可重复做3~5组。

动作2：直立身体，一手直向上举起水瓶，然后屈肘将水瓶置于脑后，再伸直手臂举起水瓶。如此屈伸，一条手臂20~30下。可重复做3~5组。



B 瘦侧腰

动作1：侧身，以一手肘支撑地面，另一手贴紧身体。双脚一前一后，以脚侧面接触地面支撑。身体和腿保持一直线，坚持30秒，换一侧进行。可重复做3~5组。

动作2：如果觉得动作1太累，可以一手肘支撑地面，另一手轻扶地面辅助支撑。靠近地面一侧的腿，以膝盖支撑地面，可以省力不少。

C 瘦腹部

动作：仰卧，伸直并抬起双腿，抬起上身，向前伸直手臂。坚持30秒左右，重复3~5次。



D 瘦臀部



动作1：仰卧，屈膝，双脚掌着地。向上抬起臀部，使身体和大腿保持一条直线。第一次坚持1分30秒，后两次各坚持2分钟。

动作2：可在双脚下垫一个二三十厘米厚的物品，以增加动作难度。

E 瘦大腿内侧

工具：毛巾

动作：将毛巾卷成直径10厘米左右的筒状，夹在大腿中间（夹的位置距离膝盖10厘米左右）。仰卧，伸直抬起双腿与地面垂直，然后屈小腿与大腿垂直，再伸直小腿，如此重复。整个过程中都要夹紧双腿，别让毛巾掉下来。



平板支撑怎么做最有效?

二. 变形动作的要领解读



Q：动作坚持越久效果越好吗？

A：如果动作标准，坚持越久效果越好，否则坚持得久不但不能健身，反而伤害身体，比如肘关节损伤。

Q：平板支撑动作要领有哪些？

A：肘关节支撑时，要让上臂和地面保持垂直，身体的前倾和后退都会影

响动作效果。支撑时，身体和腿一定要保持在一条直线上，不能上拱不能下塌。

Q：坚持多少时间最适宜？

A：不追求一次动作坚持最久，可分3步走，循序渐进。对于女生，第一次坚持45秒，第二次1分钟，第三次1分钟。对于男生，第一次坚持1分30秒，第二次和第三次都是2分钟。

Q：平板支撑的变形动作怎么做？

A：最简单的，就是在支撑时将一条腿向后抬起（不弯膝），坚持30秒，换腿重复该动作。左右腿各抬一次为1组，做3组。可以有效锻炼腹部及腿部肌肉。

三. 如何做到肌肉拉伸



更壮实。先把肌肉拉松，才能让身体线条更优美。

Q：如何拉伸肌肉线条？

A：肌肉型的女性们最需要改善的是大腿前侧的肌肉和小腿肚的肌肉。针对大腿前侧的肌肉，可以取跪姿，臀部坐在双脚上，身体渐渐向后仰，尽可能平躺，最大限度拉伸大腿前侧；针对小腿肚的肌肉，可双手扶墙，一腿直立，另一脚前脚掌抵住墙，脚跟不着地，身体尽量靠近墙面，最大限度拉伸小腿肚，然后换腿进行。

Q：肌肉型身材应该如何“瘦身”？

A：肌肉型身材首先是塑造肌肉的线条，而不是减肥（因为脂肪并不多）。高强度的运动只会让肌肉发达，看上去

四. 关于健康饮食

Q：想瘦身，吃得越少越好吗？

A：当然不是。首先要保证每日营养所需，其次要多吃水果和蔬菜。早餐要有营养，可以吃八分饱；午餐尽量丰富，吃七分饱；晚餐以蔬菜为主，不吃主食更利瘦身，六分饱就

差不多了。

Q：晚上9点后吃东西很容易胖吗？

A：没错。一日三餐正常吃，夜宵尽量不要吃了。下午茶时间（差不多下午三四点）也少吃点高热量食物，很容易长肉哦！

平板支撑需谨慎



尽管平板支撑可以帮助你减掉身上的多余肉肉，不过，并不是所有人都适合做这项运动！这项运动看似省事，但是对于身体素质也是有要求的，有专家提醒，初学者、椎间盘突出患者以及高血压患者做这项运动时务必要谨慎。

初学者别和自己较劲

虽然有种说法，能够坚持2分钟即真英雄，专家建议对于初学者别和自己较劲，第一周可以先从30秒练起，第二周再逐渐延长时间。能够坚持到2分钟，对于普通人群来说已经足够了，继续保持下去，经常练习，你一定会非常受益的。如果2分钟对你来说已经很轻松了，则可以再适当延长或增加动作的难度，挑战升级版平板支撑。

虽然说是只有一个动作的运动，不过练习前最好还是适当热身。完成平板支撑练习后，可以平躺在垫子上，双腿屈膝抬起，并用双臂抱住，呼气时抱紧，吸气时适当松开，这样有利于刚才过度紧张并收缩的肌肉得到拉伸和放松。

椎间盘前凸及高血压患者慎练

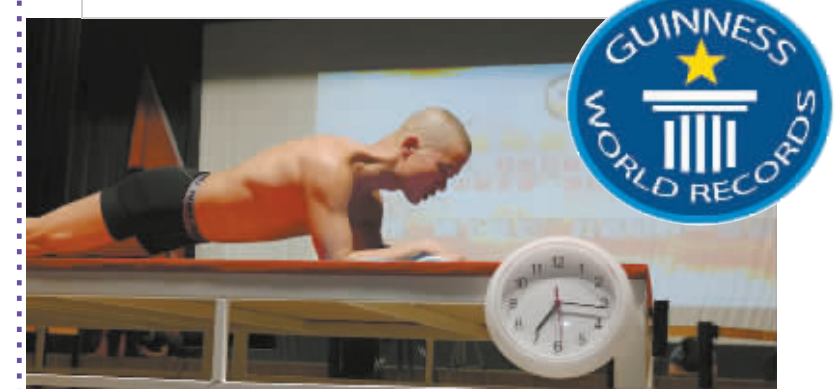
专家分析说，平板支撑之所以能够流行起来与它不受场地、时间以及器材的限制，在家中在办公室里随时可以练习外，还与它的运动性价比很高也有关系，在短短的一两分钟内人就能练得气喘吁吁，在取得较高的能量消耗的同时，运动时产生的自由基对身体的损害却较小。

最后专家提醒，平板支撑虽然有很多好处，不过对于有高血压和椎间盘前凸的患者要慎练，最好先咨询过医生。

平板支撑能塑造腰部、腹部和臀部的线条，而且不需要去健身房，只有一个动作，很是简单方便。但医生提醒，有高血压和椎间盘前凸的患者要慎练。

升级版“平板支撑”如何做？

普通的平板支撑如果你没难度，那不妨去挑战下升级版的平板支撑。保持普通平板支撑的基本动作，然后将一侧手臂甚至伸直，平举，只用另一手臂的肘部支撑，并保持。或者保持普通平板支撑的基本动作，悬空抬起一只脚，并保持。



特警破吉尼斯纪录 4小时26分

9月26日晚，北京特警队员毛卫东以4小时26分的成绩，成功刷新由美国人创造的3小时07分的“平板支撑”吉尼斯世界纪录，并得到现场吉尼斯总部工作人员认证。

毛卫东是山东人，今年43岁，2006年由武警北京总队转业至大兴公安分局，现任特警总队大兴驻区大队副大队长。从去年初，在特警总队教官巴特尔的指导下，他开始从事这一运动，首次训练就达到了7分钟，半年之后可以坚持1小时，截至今年6月，毛卫东已经可以坚持3个多小时。

特警总队相关负责人介绍，北京特警每人每天至少2小时的高强度体能技能训练，每月、每季度还要开展演练和对抗。毛卫东能挑战成功，与日常训练密不可分。所以，这个成绩可不是一般人能够达到的。