三个动作让你“背薄一寸”

俗话说，“背薄一寸，年轻十岁”“含胸驼背，显老十岁”。练背不仅能保护腰椎，对抗腹部脂肪压力，减轻脊柱负担，还能改善体态、提升气质，增强核心稳定性，让运动更高效。国家体育总局体育科学研究所国民体质与科学健身研究中心副主任冯强教你三个动作改善含胸驼背。

一、仰卧背桥

这个动作可以强化背部小肌群，稳定腰椎关节，预防腰突风险，且随时可练。长期坚持练习可以改善圆肩驼背，提臀瘦腹，并且有保护腰椎的作用。

动作要点：

1.仰卧，双脚搭在椅子上，脚尖朝天。

2.双手抱胸，新手可将手先放地面。

3.核心收紧，下背部和臀部同时抬离地面。

4.身体呈一条直线，不要塌腰或撅臀。

5.保持稳定60秒，动作过程中身体不要晃动，臀部持续发力。

每次3至5组，每组60秒。如果感到坚持不住或有困难，可根据自己的实际情况，缩短至10秒一组。

注意事项：

腹部脂肪多的人更要重视背部训练。腹部肥胖者建议每日练习，刚开始可从20秒开始。核心肌群变强，不仅能改善体态，还能让后续减脂训练更安全高效。

二、俯立划船

这个动作简单快捷，采用哑铃或矿泉水瓶就可以进行练习，可以锻炼背部肌群，增强背力。

动作要点：

1.双腿分开与肩同宽，俯身屈髋屈膝，后背挺直，上臂夹紧身体，感受背部发力。

2.双手持重物进行屈臂的划船动作。

每组15个，每天做2至3组。

注意事项：

1.保证背部、腰部处在一个水平位置，不要出现弓背、弓腰现象。

2.划的时候，两侧上臂要尽可能夹紧身体，保证背部充分发力。

三、俯卧位强背力

如果觉得俯立划船动作无法保持身体稳定，可以采用俯卧位的姿势加强背力。这个动作同样可以达到锻炼背部肌群、增强背力的效果。

动作要点：

1.趴在家里的垫子或沙发上，将上胸部抬离垫面，肘关节打开，和小臂呈90度。

2.肩胛骨收紧夹住，尽可能保证上身稳定。

3.向前缓慢推臂，再缓慢收回。

注意事项：

1.推臂过程中要保证上身基本固定，不要身体跟着来回起伏。

2.如果感觉这个姿势难以保持，可以先从固定状态或者双手伸直的状态开始锻炼。