

随着我们审美观的改变，我们对身材的要求也逐渐变化，从之前的以瘦为美慢慢地发生了变化，现在要的是在较低体脂率的前提下，拥有相对理想的身材曲线，所以在方法的选择上，除了控制饮食并配合相关的燃脂训练以外，还会向塑形训练转移。而在全身各个部位的塑形训练上来看，臀部训练则越来越受重视。

那么，臀部训练有什么好处呢？在训练过程中要注意些什么呢，又要选择什么样的训练动作呢？这也正是接下来要说的事情。

第一：臀部训练的好处

简单地说，臀部训练不仅会让身材变得更好，还会让身体变得更加健康，还可以让我们保持或提升减脂效率，具体如下：

1.臀部训练可以改善身材比例

规律的臀部训练可以抬高臀线，让臀部形态变得饱满圆润，进而让双腿看起来更长，让身高看起来更高一些，这或许就是大家重视臀部训练最为主要的原因。

3.臀部训练有助于减脂

我们知道，减脂就是要在减掉脂肪的同时尽可能地避免肌肉的流失，所以在减脂过程中，除了控制饮食以外，在运动的选择上更建议大家重视力量训练，因为力量训练可以为肌肉的生长创造乱条件，而臀部肌群又属于大肌群，对臀部进行足够的训练则可以在一定程度上提高全身的肌肉量。

另外，臀部训练所产生的消耗也相对较大，所以在减脂过程中，完全可以把臀部训练作为增加消耗的手段来做，从而辅助饮食来减脂。

那么，说到塑形训练，为了提高整体的训练效率，需要注意些什么呢？

1. 根据臀部肌肉的结构选择相关的动作，所选动作不是越多越好，而是要对整个臀部肌肉形成完整的刺激。所以在动作的选择上，不但要包括针对于臀大肌、臀中肌的训练动作。

2. 根据自己的能力选择相关的动作，这里所说的就是动作并不是越难越好，而是要适合自己，所谓适合自己就是要选择有一定困难但还可以标准完成的动作，也就是说动作不要太难，也不要太简单，而是要通过努力可以完成的那种。
3. 根据自己的能力与目的选择重量，在训练初期，我们的目的可以从熟悉动作开始，然后过渡到整组训练，从自重训练开始过渡到负重训练，从轻重量训练过渡到较大重量训练。因为想要通过臀部训练来达到塑形的作用，要做的就是让臀部肌肉有所增加。
4. 在训练开始之前，充分热身来激活臀部肌肉，这样可以更好地在训练过程中感受到目标肌肉的发力，进而取得更好的训练效果。
5. 动作标准性是提高效率与有效负重的前提，所以在不熟悉动作的情况下，要先以熟悉动作模式为主，然后再慢慢扩展，逐步提升。
6. 在每一次动作过程中，都要集中自己的注意力去感受目标肌肉的收缩与伸展，而不是在表面模仿示范来完成。

动作二：保加利亚深蹲

- 背对固定物体站立（物体高度略低于小腿），调整好身体位置，一条腿站立支撑身体，另一条腿向后伸直，脚背搭在物体上方，使双脚横向间距与肩部同宽，双腿大腿间的夹角在45度左右
- 上半身微微前倾，目视前方地面，背部挺直，核心收紧，保持身体稳定，慢慢屈膝下蹲，让重心落于前侧脚跟处，这样可以对臀部肌肉形成更好的刺激
- 下蹲至前侧大腿与地面平行的高度，然后起身站起
- 动作全程保持身体稳定，如果有困难可以用手扶住固定物体来辅助完成，保持膝盖与脚尖方向一致，注意下蹲时后侧膝盖不要跪地

动作四：侧支撑抬臀髋外展

- 侧撑，下侧手臂屈肘支撑身体，背部挺直，核心收紧，双腿屈膝并拢，下侧小腿支撑身体
- 保持身体稳定，保持核心收紧，臀部肌肉发力向上抬起，同时保持双脚接触，上侧膝盖向侧上方打开至自己能做到的幅度
- 动作顶点主动收缩臀部肌肉，然后主动控制速度慢慢反方向还原

动作六：侧卧髋外展

- 侧卧在凳子或者是地面上，下侧腿屈膝撑地，上侧腿伸直，脚离地
- 保持身体稳定，保持核心收紧，臀中肌发力带动上侧腿保持伸直状态向侧上方抬起，至自己能做到的幅度
- 然后主动控制速度慢慢还原，注意动作全程除活动腿以外，尽量做到身体其他部位固定不动

动作八：跑姿侧抬膝

- 俯身，双臂位于肩部下方支撑身体，手肘微屈，背部挺直，双膝跪地
- 保持身体稳定，保持背部挺直，保持一条腿支撑身体，臀中肌发力带动另一条腿保持屈膝状态向侧上方抬起，至自己能做到的幅度
- 动作顶点稍停，主动感受臀中肌的收缩，然后控制速度慢慢还原