

演员张馨予百斤臀桥引热议

专家划重点:臀桥臀推大不同,进阶需科学

本报记者 陈素琴 AI制作图片



6月4日,演员张馨予在社交媒体发布健身照,配文“纪念一下臀桥突破100斤”,照片中她以标准姿势完成负重臀桥动作,相关话题迅速登上热搜。这一事件不仅展现了明星对健康生活的追求,更引发大众对臀部训练的关注。

值得注意的是,许多健身爱好者常将“臀推”与“臀桥”混淆,这两个看似相似的动作实则力学原理、训练效果和技术细节上存在显著差异。

臀推与臀桥是什么?

CBAA中国健美协会认证健身教练、杭州市健美协会胡晓燕介绍,臀桥是典型的“贴地型”训练动作。练习者仰卧于地面,双脚踩地,以肩背和双脚为支点将臀部抬离地面,形成“拱桥”状。这一动作的髋关节活动范围通常在90°—120°之间,主要依赖臀大肌、股四头肌和腘绳肌的协同收缩。由于身体贴近地面,腰椎在动作过程中需保持自然曲度,因此对核心稳定性要求较低,适合初学者可作为基础训练。

臀推属于“垫高型”训练。练习者将肩胛骨下缘置于长椅或台阶上,

双脚平放地面,杠铃或哑铃置于髋部上方,通过髋关节伸展将身体推至水平位。其髋关节活动度可达135°—150°,能更充分刺激臀大肌的肌纤维募集。由于支点上移,练习者需更强的核心力量维持躯干稳定,属于进阶训练动作。

“从肌肉激活程度看,臀桥属于多肌群参与的复合动作。臀推则更专注于臀大肌的孤立训练。”胡晓燕说,张馨予完成的100斤臀桥,通过大重量负荷迫使臀大肌承受主要应力,从而实现肌肉体积和力量的双重增长。

从基础激活到进阶突破

臀桥基础阶段的练习适合久坐人群、臀肌力量薄弱者。在胡晓燕看来,锻炼时,双脚与髋同宽,脚跟距臀部约一脚长,发力时感受臀部“夹紧”的收缩感。胡晓燕建议,动态臀桥3组×15次,每组间休息60秒;单腿臀桥2组×10次/侧;静态臀桥3组×30秒。避免过度追求动作幅度,以臀部主导发力为核心标准。可通过触摸臀肌是否变硬来判断发力是否正确。

对于进阶阶段联系方面,胡晓燕表示,以增肌与塑形为主,适合已有一定训练基础,追求臀型提升者,目标是增加臀大肌体积,优化腰臀比例。“这个阶段我们可以用一些辅助的器械,比如杠铃、哑铃、弹力带等。”以肩胛骨和双脚为支点,置于髋骨上方,全程保持脊柱中立位,下放时髋部接近地面但不触碰。动作过程中保持肘部微屈,强化臀肌顶峰收缩。可以采用“双周渐进法”,每两周增加5%—10%的负

重,同时确保动作质量不下降。胡晓燕认为,张馨予是从50斤起步,通过6—8周逐步突破100斤。初学者应遵循自重到轻负重再到大重量的进阶路径,避免急于求成导致受伤。

综合阶段以功能整合与康复训练为主,适用运动爱好者、需提升运动达人。可以通过壶铃摇摆、保加利亚分腿蹲、瑜伽桥式等形式。进行一组多次的训练方法。将训练划分为“力量期”(4周)、“增长期”(4周)和“塑形期”(4周),每个阶段侧重不同训练变量(如组数、次数、负荷),避免肌肉适应性停滞。

那么,健身爱好者在饮食上还需注意哪些?浙江大学附属第四医院营养科医生李晓林告诉记者,臀部训练后应及时补充蛋白质和复合碳水,促进肌肉修复。同时,通过泡沫轴放松臀大肌和髂胫束,配合动态拉伸(如侧弓步)改善肌肉柔韧性。

夏季运动避免几大“雷区”

本报综合报道

炎炎夏日,大部分健身爱好者存在不同程度的运动误区,专家指出,避开以下夏季运动“雷区”至关重要。

广场舞时间越长越好? 高温下“持久战”伤膝更甚

傍晚的公园、广场,常能看到爱好者们随着音乐起舞,一两个小时不停歇,动作不乏旋转、扭转。殊不知,在夏日高温环境下,过长时间的关节连续使用和高强度动作,让膝盖承受着“高温+高压”的双重打击!爬楼梯时膝盖疼痛、走路不适,往往是身体发出的早期求救信号。

专业建议:
严格控制时:单次跳舞时间控制在45—60分钟内,给膝盖充分的“喘息之机”。
降低难度:减少跳跃、深蹲、急转等高冲击动作,选择舒缓节奏。
警惕高温:避免在一天中最热的时段(上午10点至下午4点)进行,注意补充水分和电解质。

肩痛就拼命甩肩? 夏季湿热,炎症越甩越难缠

肩膀一痛,许多人习惯性地认为是“肩周炎”,拼命做上举、转肩的“甩肩”动作试图缓解。这其实是大忌!夏季湿热环境易加重关节炎症,错误锻炼极易加重肩袖损伤。临床上,不少原本轻微的肩袖撕裂患者因盲目“甩肩”导致病情恶化。

科学建议:
先确诊,后锻炼:肩部疼痛务必先就医明确病因。
严禁暴力活动:在病因明确前,严格避免频繁上举、用力转肩等动作。
温和舒缓:可尝试小幅度的“钟摆运动”(手臂自然下垂,身体带动手臂轻轻前后/左右摆动)。

老年人适合“燕儿飞”、“仰卧起坐”? 夏季腰椎的“隐形杀手”

老年人普遍存在椎间盘老化、椎管狭窄等问题。在夏季,地面温度高,身体柔韧性可能因温度略有提高,更容易做出过度伸展的动作,反而更危险!像“燕儿飞”(过度后仰)这类伸展动作,会加剧关节碰撞和

椎管压力。仰卧起坐则更甚——它施加给腰椎的压力远超安全限度,对合并心脑血管疾病的老年人,在高温下做此动作,风险陡增。

替代方案:选择更安全的腰腹核心训练,如平板支撑,注意时间不宜过长。

迷恋高强度、高难度? 夏日“拼命”锻炼,身体吃不消

夏季人体新陈代谢加快,心脏负担本身加重。此时进行爆发性、高强度的运动(如快速冲刺、大重量举铁),极易导致血压急剧飙升、心肌缺血缺氧,风险极大。

科学原则:
循序渐进:务必从低

强度、低难度开始。
温和为主:选择快走、太极、八段锦、水中运动等中低强度有氧。
控制增量:每周运动强度或时间增量不超过10%。
倾听身体:感觉不适(胸闷、头晕、过度疲劳)立即停止。