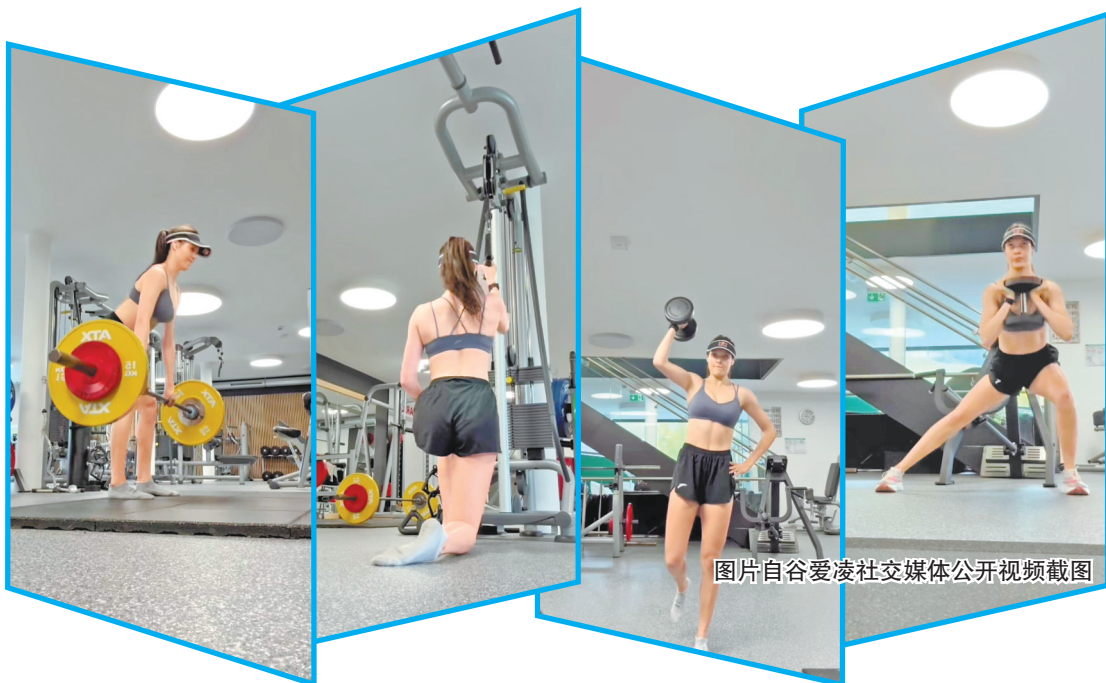


谷爱凌“同款”训练助你高效塑形

本报记者 洪 漩

近日,在2026米兰冬奥会上斩获1金2银的谷爱凌,亮相米兰时装周,其紧致健康的体态再次引发全网热议。不少网友在评论区留言:“怎么才能练出这样健康的身材?”其实,谷爱凌的训练视频早已在社交平台走红,其中包含史密斯半蹲、单脚跳跃等数个经典动作,不仅精准锻炼核心肌群,更融合了呼吸节奏与安全要领,是高效塑形的典范。



图片自谷爱凌社交媒体公开视频截图

半蹲、深蹲、全蹲、怎么选?

本报综合报道



练习腿部选择的动作可以有很多,比如半蹲、深蹲、全蹲,还有史密斯机深蹲,但是哪一种动作才是最好的呢?其实练腿并不是一个单纯蹲下去站起来的过程,想要腿部变得强大,你就必须了解在训练中的细节。

半蹲是大腿高于膝关节的蹲;深蹲是大腿低于膝关节的蹲;全蹲要比深蹲向下蹲的幅度要大,在肌肉的力量作用下,训练者向下蹲的动作达到最大的限度(达到极限时不能继续向下蹲)。

在一些静止动作的训练中,半蹲动作练习是首选,在做这个动作的时候,膝盖受到的压力增强,提高了膝盖磨损度。建议膝盖力量不足的人不要练习,它会对你的膝关节造成损伤。相反,膝关节强壮的人在练习中会获得不一样的锻炼效果。这个动作不仅使大腿的股四头肌得到很好的锻炼,同时也会提高膝盖承受压力的能力。

深蹲是练习大腿肌肉的王牌动作,在复合运动中,它是一个全身性的动作,它和半蹲刺激肌肉的部位相同,但是强度比半蹲要大。在运动过程中,上半身保持正直的情况下,脊椎处于中立位置,对骨头、韧带以及下半身的肌腱起到锻炼作用。

全蹲在动作幅度上比深蹲要强,对于臀部肌肉的刺激更强,在运动中除了锻炼大腿肌肉以外,对于臀大肌、股二头肌、半膜肌、竖脊肌、梨状肌、大收肌、臀中肌、臀小肌以及小腿肌都有很强的刺激作用。

以上所述,全蹲对于肌肉的刺激范围要比深蹲强,但是在练习中需要注意的是髋关节的灵活度要强,其次在全蹲的训练中,对膝盖的要求要放低一些,这样才能降低膝盖受伤的风险。普通人在训练中较好的选择是做全蹲,因为全蹲可以增加关节的灵活性,同时也不容易让下肢受伤。

另外,在进行腿部训练时,建议徒手训练的人一周3练,负重深蹲的人一周2练即可。每次训练后需要给腿部足够的休息时间,促进肌肉的恢复。有条件应找人进行辅助和保护。

下肢塑形: 练出挺拔腿臀

“谷爱凌的健康身材除了天赋外,也是科学训练与自律生活的结果。”在韦德伍斯综合运动训练中心顾问张宸恺看来,谷爱凌这套训练以下肢主导、核心稳定、全身协同为原则,动作规范、节奏清晰,普通健身者可根据自身情况适度参考,重量与组数可调整,从而实现体态紧致、线条流畅。

想要打造挺拔有型的腿臀线条,可重点练习史密斯半蹲、杠铃半程硬拉、高脚杯侧向深蹲等动作。张宸恺介绍,史密斯半蹲能有效锻炼股四头肌、臀大肌,该动作锻炼要点为:站立于史密斯机中间区域,双足间距与肩同宽,略微屈膝,斜方肌上部抵住史密斯杠,双手扣住杠铃,双手间距略比肩宽。吸气启动杠铃,身体直立时呼气;屈膝90度半蹲时吸气,站起至腿部伸直时呼气,完成2组,每组8次。他建议初学者使用空杆或小重量,注意小腿胫骨与躯干平行,同时保持背部挺直。

杠铃半程硬拉也是一个不错的选择。动作方法为:自然站立,双足间距与肩同宽,吸气下蹲,双手正握杠铃,握距略比肩宽;将杠铃从地面拉起,身体直立时呼气,随后吸气,臀部后移,屈膝屈髋,将杠铃下放至膝关节以下,再呼气还原至直立位。同样完成2组,每组8次。“这个动作可强化臀大肌、腓绳肌与腰背肌群。初学者也可用哑铃替代杠铃,动作幅度可适度减小。”张宸恺说。

上肢紧致: 打造薄背美肩

针对希望塑造薄背美肩的健身

爱好者,张宸恺推荐单腿支撑哑铃推举和弓步单臂绳索下拉两个动作。

单腿支撑哑铃推举动作要点:自然站立,单腿支撑伸直,同侧手叉腰;对侧腿微屈膝离地,同侧手握哑铃。吸气屈肘,将哑铃下放至肩部上方,呼气推起至手臂伸直,再吸气还原,主要锻炼三角肌前中束、肱三头肌、股四头肌。

弓步单臂绳索下拉侧重锻炼背阔肌。训练时将龙门架一侧固定把手调至高位,屈膝呈弓步,前后脚间距约一条腿长;单手正握绳索握把,手臂微向前倾伸直,对侧手叉腰,注意避免同手同脚。需要注意的是,发力时手臂贴紧躯干,手腕外旋下拉至握把低于下巴处,呼气后吸气还原。两个动作均为左右各2组,每组8次。重量和组数可视个人情况调整。

核心、爆发力强化: 塑造轻盈体态

想要平坦腰腹,关键在于强化核心。张宸恺推荐跪姿健腹轮、手触对侧肩直臂平板两个动作。其中,针对跪姿健腹轮,他建议跪于瑜伽垫上,俯身握住健腹轮握把,大臂垂直地面,手臂微屈,吸气向前滚动,呼气还原,可全面锻炼腹直肌、腹横肌、竖脊肌、大圆肌。“初学者可从短距离滚动开始,避免腰部代偿。”张宸恺说。

小跳深、变式单腿跳箱、单脚行进间跳跃等动作则能有效提升身体爆发力与协调性。小跳深为单脚站在踏板上,踏步落地后轻跳提膝,左右各2组,每组5次;变式单腿跳箱可坐在高箱上,单脚蓄力跳上箱子,新手可降低箱子高度,

左右各2组,每组5次;单脚行进间跳跃为单脚依次跳过排列好的哑铃,左右交替练习,协调性较弱者可先从双脚跳跃过渡。这类动作主要锻炼股四头肌、臀大肌、腓肠肌、比目鱼肌。

张宸恺提醒,每个人的体质、目标、基础不同,训练计划应因人而异。训练前一定要做好充分热身,活动开关节,动作遵循“先标准、再加量”的原则。最后,他补充道:“不要盲目追求高强度,应从低强度、低频率开始,逐步提升负荷。另外,保证充足睡眠、合理摄入蛋白质与碳水,也是塑形成功的关键。”

