站如松、行如风 跟着“练家子”练腿功

本报记者 洪 漩 图片由受访者提供

近日，第九届中国·台州国际武术大赛和第十八届浙江国际传统武术比赛两场武术盛会接连落地浙江。赛场之上，选手招式行云流水，沉稳扎实的下盘、迅疾多变的腿法令人赞叹。传统武术腿功兼顾筋骨锤炼、气息调控与重心把控，遵循科学方法勤加练习，普通人也能练出“站如松、行如风”的武者气韵。为此，本报记者采访了浙江省武术协会常务理事郭军勇，请他讲述初学者如何解锁传统腿功的门道。

根基为要 筑牢习武之基

俗话说“练拳先练腿”。在郭军勇看来，这句话道出了腿功在传统武术体系中的核心地位。

“武行常讲‘手是两扇门，全凭腿打人’，腿功根基不扎实，想要练好武术根本无从谈起。”郭军勇解释，整套武术发力逻辑是力起于脚，传于腰胯，达于拳脚，没有扎实的腿功，出拳无力、进退失衡，招式再花哨也是虚浮空架子。

“传统腿功训练分步法和腿法两大板块，相辅相成、缺一不可。”郭军勇表示，步子主要分马步、弓步、仆步、虚步、歇步、倒插步等步型，而马步是桩功重中之重，长期打磨可夯实下盘根基，提升出腿速度、劲力控制。

郭军勇强调，扎实的腿功是武术入门的第一道门槛，下盘根基不稳，一切练习都是空中楼阁。“打磨腿功不仅是习武筑基，更是一套简单高效的强身健体之法。”郭军勇表示，坚持规范练习传统腿功，不只服务于武术招式，更能针对性改善现代人久坐带来的各类身体问题，有一定的养生健身价值。

长期伏案久坐的上班族，大多存在含胸驼背、骨盆前倾、下肢僵硬等问题。压腿、马步桩功要求立身中正、沉腰收胯，持续拉伸紧张的大腿后侧肌群，强化臀腿核心力量，逐步改善骨盆歪斜、探头弯腰等不良体态；整套溜腿动作调动全身协同发力，修正高低肩、身体歪斜等问题，坚持练习后，日常站立行走腰背会自然挺直，告别松弛萎靡的精神状态。

拆解门道 解锁腿功密码

“站如松，行如风”，看似是对武者身姿的形容，在郭军勇看来实则是腿功训练成效最直观的写照。他介绍，传统腿功包含压腿、耗腿、踢腿和悬腿，四者相辅相成，分别锻炼韧带柔韧性、身形规范性、腿部劲力与身体平衡能力。

压腿是拉伸下肢韧带、打开胯根的核心基础，分为正压、侧压、坐压、扳腿四类，同时区分高、中、低三种强度。郭军勇分别介绍：正压腿需单腿独立，脚尖朝前，另一条腿脚跟搭在合适高度的支撑物上，脚尖回勾。双臂屈肘按于搭着的腿的膝盖，全身放松向前俯压，收住胯根，以腹部贴大腿、胸部贴小腿为佳，脊椎逐节拉长，下颌尽量靠近脚尖，也可用肘尖触碰脚尖，完成后缓慢还原，左右腿交替练习。高压需将腿放置高处，低压则弯曲支撑腿进行练习；侧压腿需侧身站立，身形中正，以耳朵找寻脚尖为目标，单侧拉伸腰胯与腿部侧方韧带；坐压腿需双脚平行开立与肩同宽，屈膝下蹲，膝盖不超过脚尖，大腿贴近小腿，上体始终保持正直，放松周身筋骨；扳腿则是单腿站稳，另一腿屈膝上提，同侧手臂环抱小腿，另一手扳住脚掌向上发力，让大腿面尽量贴靠胸部，拉伸大腿前侧与胯部。

耗腿是压腿之后的巩固训练。按照规范姿态完成压腿动作后，保持身形不动，依靠自身力量维持姿势一段时间。练习中韧带会有轻微牵拉痛感，以次日身体能够完全恢复为宜。长期坚持耗腿，既能加深韧带拉伸效果，更能纠正弯腰、塌胯、歪身等不良姿态，让腿法与身形从根源上合乎规矩。

踢腿是激活腿部劲力、练习身法配合的关键，包含溜腿、侧踢、外摆、里合、单拍脚、双摆莲脚等动作。溜腿需胯根回抽，脚尖回勾，抬腿向上，尽力踢至下颌位置；侧踢腿则是侧身勾脚，垂直向上踢起；外摆腿从异侧起脚，经面前向同侧摆落；里合腿从同侧起脚，经面前向异侧合落。郭军勇提醒，所有踢腿动作均遵循勾起抿落、快起慢落、落腿轻盈的原则。“外摆腿、里合腿需让双脚走弧形路线，腿部划出扇面轨迹，做到周身一体、劲力连贯。”他说。

最后，悬腿也就是控腿，专门锻炼单腿支撑能力与身体平衡感。单腿独立站稳，另一腿屈膝上提，再将小腿蹬出或分出，保持姿势静止片刻，两腿交替反复练习。悬腿能有效克服打拳时身体摇晃的问题，让下盘沉稳扎实，是独立类动作的前置训练。

在训练频率上，郭军勇建议初学者每日练习，每次压腿加踢腿时长控制在半小时为宜。“一日练一日功，一日不练百日松。”他表示，初学者应以低强度的压腿与基础踢腿为主，每组动作十至十五次，做两至三组，重点在于动作的规范与呼吸的配合；待筋骨适应后，可逐步增加耗腿的静止时长与踢腿的爆发速度。判断强度是否适宜的标准，是训练时呼吸心跳加快、身体微微出汗，但次日肌肉与关节无刺痛感，若出现持续酸痛，则说明强度过大，需相应减量。

郭军勇特别提醒，依靠腿功养护关节的前提是科学训练，切勿暴力压腿、盲目蹲低桩，循序渐进拉伸发力，才能兼顾筋骨养护与强身健体。

郭军勇练习腿功

武术中的呼吸之法

本报综合报道

武术中，呼吸方式与正常呼吸有所不同，蕴含着独特的规律和特点，包括吸气、呼气、屏气、提气、沉气和息气等。不同的动作需要不同的呼吸方式来配合。

吸气是武术呼吸的关键。它可以分为深吸气和浅吸气两种方式。深吸气通过最大限度地充实肺部，使呼吸更加深长，同时运用意念将气聚集于小腹，胸腔膈肌收缩，既可通过鼻腔呼吸，也可口鼻并用。而浅吸气则是快速吸气，在套路的节奏中进行。

呼气在武术中用于发力。通过呼气的配合，如弹踢冲拳、弓步冲拳、踹脚等动作，力量得以更好地体现。有些动作发力的呼气是喷出气流，声音响亮且短促，而换气时的呼气则平稳而短促。

提气是瞬间吸气后屏息，使胸腔固定，与身体躯干形成一体。提气并非将气提到胸腔，而是在“紧腹”的同时，将气聚集在胸腔与腹部之间，通过鼻孔进行呼吸。它能够提高身体重心，协调发力，尤其对跳跃动作的高度和稳定性起到重要作用。

沉气是武术中最重要的呼吸方法之一。在下盘动作中，沉气可以降低重心，增强稳定性。它采用腹式呼吸，通过深吸气、屏气，将意念从背部的督脉向下腹部的丹田聚集。同时，膈肌水平扩张，使腹部迅速充实。随着行拳，逐渐呼气并换气，短促吸气，继续下压膈肌，使膈肌始终保持下压状态。

屏气是在吸气后短暂地停止呼吸，这在武术运动中也很常见。跳跃动作中，为了控制身体平衡和延长腾空时间，习练者会迅速屏气。此外，在套路中的定势或动作间歇时，也经常采用屏气。屏气的长短根据具体要求而定。

息气在武术中扮演着放松身体的重要角色。通过在呼气后短暂地停止吸气，我们能够迅速放松全身，调整呼吸，使身体放松，去除僵劲和拙力，打下松、活、弹、抖的基础。同时，在武术的基本功训练中，息气也起到促进内功增长的作用。