

迪丽热巴“天使蹲”卷起模仿热潮,专家直呼“有风险”

健身这么“蹲”,才靠谱

■吕亦菲 图文报道

“学不会,根本学不会。”“这也太美了吧!”“眼睛学会了,脚没学会。”近日,明星迪丽热巴为杂志拍的一组天使风照片美出圈了,不少网友在感叹热巴美貌的同时,也注意到了她的拍照姿势。其特点在于蹲下时踮起脚尖,下肢躯干呈现三角形,被网友称之为“天使蹲”,随后大家开始竞相模仿。再然后“迪丽热巴的天使蹲为什么劝你别学”的词条登上热搜。但是,不少专家指出该动作有风险,健身教练们也表示,在健身领域,有不少与“蹲”有关的动作,做起来比“天使蹲”更靠谱。



零运动基础别“秀”,有损伤风险

“这个动作跟‘A4腰’‘反手摸肚脐’一样,不是评价能力的标准。”常州市体育医院康复科医生蒋雪红告诉记者,“天使蹲”这个动作看来优雅简单,但如果平时没有做过类似的相关运动,仅是为了一时模仿,很容易导致身体损伤。

“由于‘天使蹲’要求腿部和背部肌肉长时间保持紧张状态,容易导致肌肉疲劳,甚至拉伤。”蒋雪红说,脚尖踮起的姿势会增加膝关节和踝关节

的压力,对于关节健康状况不佳的人来说,可能会加重关节损伤;对于生长发育期青少年来说,如果模仿这个动作,可能会因为长时间采用不正确的蹲姿影响骨骼正常发育,导致骨骼畸形;长时间保持蹲姿会压迫下肢血管,影响血液循环,可能出现腿部麻木、肿胀等不适感。

蒋雪红医生强调,如果只是为了跟风拍照,希望大家量力而行。

瑜伽动作“踮脚蹲”和“天使蹲”相似

“在我们瑜伽训练中有个动作和‘天使蹲’非常类似。”有着十多年瑜伽教学经历的丁梅教练一边做动作一边解释,先山式站立准备,缓慢呼气,俯身向下,重心前移,延展脊柱,手指轻推垫面,慢慢踮脚根,臀部下蹲,双手合十于胸口,肩膀自然下沉,颈部放松。保持三个呼吸,然后呼气,双手触地,屈膝向下,还原到金刚跪姿。

“在做这个动作的过程中,如果脚踝出现疼痛,不能踮起脚尖,可以先练习简易版的蹲坐式;如果重心不稳,可以先靠墙辅助练习;最重要的是要保持脊柱的延伸感,不要耸肩,膝关节不要内扣和外翻,以免产生压力从而造成损伤。”丁梅告

诉记者,这个动作有助于增强腰、髋、膝和踝关节的活动范围,增强膝关节的灵活性,缓解关节老化;还可以增强臀腿力量,使下肢血液和淋巴液回流,疏通下半身经络;踝关节的力量也可以得到加强,同时缓解脚背脚踝出现的疼痛现象,此外脊柱可以得到更好的延展。

“人老脚先衰,树枯根先竭。”丁梅说,双脚位于人体下部,离心脏比较远,血液回流缓慢,所以是人体中最先衰老的部位。在这样的一蹲一起中,气血往复运动,改善了血管功能,并能加快血液循环和体内的新陈代谢,激活免疫系统,有害、有毒的代谢产物可以迅速得以消除,人体自然更健康。



有效健身,可以做这些“蹲”的动作

“如果是长期健身的人应该知道,常用的训练动作之一就是深蹲,深蹲可以锻炼我们臀部的肌肉群,塑造我们的肌肉形状。”健身教练魏辉向记者演示了深蹲的标准做法,站立时,双脚与肩同宽或略宽于肩,脚尖可以稍微外展,但不要过度张开;保持背部挺直,目光向前,腹部收紧;屈膝并向后坐,仿佛要坐到一个想象中的椅子上,保持腰背挺直,避免腰部过度弯曲;下蹲时,臀部尽量向后伸展,重心集中在脚后跟和脚掌上。“下蹲的深度可以根据个人的柔韧性和训练目标来确定。一般而言,大腿平行于地面或更低的深度被认为是良好的深蹲姿势。在达到最低点时,保持短暂停留,并确保膝盖保持稳定。然后慢慢用力推起,通过腿部和臀部的力量回到站立姿势。在整个动作过程中,注意保持呼吸顺畅,不要屏住呼吸。”魏辉说。

由深蹲延伸出来的负重深蹲、弓箭步深蹲可以进一步锻炼到腿部肌肉,深蹲跳则是有氧和无氧的结合,被称作是锻炼腿部的‘王牌动作’,可以提高心肺耐力,感受脂肪的快速燃烧。

“靠墙深蹲是我推荐的动作,任何场地、任何时间都能训练。”做

这个动作,背部紧贴平整的墙面,双脚稍微分开。下蹲的时候,上身需要始终紧贴墙面保持与地面垂直,同时大腿和地面保持平行,这个动作也有助于膝关节的康复。

“我们普拉提中蹲起这个动作可以有效地帮助我们改善腿型。”悦享普拉提的娟娟教练边演示边说,首先是普拉提脚位的站立,解开双手扶住骨盆两侧,双脚分开,膝盖对准二、三脚趾的位置,吸气的时候膝盖向下弯曲做外展,呼气的时候收紧盆底以及下腹部,慢慢地站立起身,感受双腿内侧发力,好像夹着一张A4纸一样向上站立起身,每一次吸气都向下,后背仿佛贴成一堵墙完全平直,呼气的时候缓缓站立,同时可以解开双手,配合双手的动作,双手慢慢向前,好像环抱大树,呼气的时候高举双手越过头顶,吸气缓缓做下蹲,呼气向上,连续完成这个动作可以帮助我们激活大腿内侧以及加强整体的下肢力量,改善X型腿和O型腿的问题。

“普拉提中还有很多利用器械的蹲起动作。”娟娟老师说,希望大家不要盲目跟风模仿“网红”姿势,尤其是没有经过专业训练的人,更容易造成运动损伤。

