

# 一年减重100斤 贾玲减肥训练法，普通人能复制吗？

电影《热辣滚烫》票房领跑春节档，而戏外贾玲减肥成功也激励了很多人，有网友整理了片中贾玲出现的锻炼镜头，总结了一套健身动作，卷腹、开合跳、火箭推……强度都不小，普通人减肥可以直接上手吗？有什么注意事项？2月21日，现代快报记者采访了相关专家。

现代快报/现代+记者 王益

## 一年减重100斤 全网跟练贾玲减肥动作

在电影《热辣滚烫》中，贾玲饰演的乐莹带着一身腱子肉出现在银幕上，随着动作，强健的肱二头肌、肱三头肌，还有醒目的腹肌显露出来，无一不震撼着观众和网友。由于和贾玲既往的形象差别过大，一开始甚至还有人质疑：电影里是不是用了AI特效？直到片尾彩蛋里贾玲的减重记录流出，在多场采访和路演中，贾玲也保持着健康匀称的身材，许多网友才相信，原来这些肌肉是真实锻炼出来的。贾玲透露，为了电影，她在一年的时间里，减重100斤，这一数字让很多人感到震撼。

在电影中，贾玲出现了多个健身训练的镜头。2月21日，现代快报记者发现，在社交平台上，许多博主整理了相关的动作教程，还推出了跟练视频，吸引了大量关注。比如，有博主发布的一条视频“跟着贾玲练这几个动作，提升心肺瘦全身”，不到10天，就有近3万点赞、2万收藏。视频中梳理了贾玲的部分训练动作，涉及动物流前踢腿、登山跑、俯卧撑、药球弓步交替下砸、开合跳等。

很多网友表示准备跟练，“已加入练习套餐”“天啊，我抬几下脚已经累了……”也有人表示难度有点大，“这动作一般人做不了”“这些动作真的累死，我记得我之前请的教练把我虐得两个星期下不了楼梯”。还有一些有健身基础的网友提醒，有的动作特别是涉及到器械的，最好还是在专业教练的指导下进行。



贾玲减肥训练动作  
视频截图

## 专家 对力量、心肺要求较高，小白不宜直接上手

根据“健康南京”的介绍，贾玲的训练动作主要有有氧运动、力量训练、高强度间歇训练、技巧类专项训练四种，整理出来的训练动作多达13种：反向收腹+开合跳、动态开合俯卧撑、动态两点支撑卷腹、自行车卷腹、动态平板支撑+开合跳、传统硬拉、药球交替俯卧撑、火箭推、下斜蜘蛛俯卧撑、登山跑+折腿俯卧撑、T杆单侧推、腾空俯卧撑、动物流。

从专业角度来看，这些项目强度如何，可以锻炼到哪些部位？江苏健身健美项目一级社会体育指导员、常州市健身健美运动协会秘书长陈颖琦介绍，这些项目属于中等强度，对于核心的要求还是比较高的，对于没有基础的人来说心肺功能可能跟不上。

不建议一次性跟练全套，但可以选择其中一项进行锻炼，不过有的项目也需要注意强度。

陈颖琦一一介绍说，反向收腹+开合跳是一个针对心肺功能的项目；动态开合俯卧撑可以锻炼到胸大肌、肱三头肌、背部、肩膀和腹部、腿部的肌肉；动态两点支撑卷腹针对训练的是腹直肌、腰腹这一块核心；自行车卷腹锻炼的是心肺功能和腹部的核心；动态平板支撑+开合跳是平板支撑跟开合跳连在一起，也是对于心肺功能的训练；传统硬拉属于力量训练，针对的是竖脊肌、臀大肌、下肢肌肉群；药球交替俯卧撑锻炼的是胸大肌和肱三头肌；火箭推是功能性训练；下斜蜘蛛俯卧撑可以锻炼下胸，属于

力量训练；登山跑+折腿俯卧撑也是力量训练；T杆单侧推则是力量训练，需要用到杠铃、哑铃片等；腾空俯卧撑对于身体的要求更大，“手臂上或背部、胸部没有力量的话，你压根就不能把整个身体给撑起来，这个难度还是比较高的”；动物流训练的是身体的平衡性、流畅性。

他表示，有的动作如果不到位，反而会伤害自身。比如腾空俯卧撑，在下降的过程中，手腕接触地面，还要承受身体的重力。如果不到位，手腕会扭到，而如果手腕、手臂没有力气去支撑整个身体的重量，脸部、腹部还有可能会碰到地上，导致受伤。此外，像传统硬拉，如果发力不到位，反而会对腰有损伤，导致腰间盘突出。

## 大基数减肥注意循序渐进，不建议跑、跳

陈颖琦介绍，这些动作有的最好在专业人员指导下进行，比如传统硬拉、T杆单侧推、腾空俯卧撑、动物流。有几个动作小白也可以尝试，比如反向收腹+开合跳、动态开合俯卧撑、自行车卷腹、药球交替俯卧撑、火箭推。

贾玲的训练动作爆火，还有一个因素是，贾玲可以说是大基数减肥成功了。那么对于大基数人群来说，运动减肥有什么注意事项？

陈颖琦提醒，一定要在力量训练的前提下，去做有氧运动，同时进行食物的控制。

在锻炼的时候，一定要循序渐进，在确保安全的情况下，要选择不怎么伤害关节的运动项目开始，“大基数的一般都不建议跑、跳。”风险主要是因为基数比较大，运动中需要对抗的引力也比较大，运动的时候，关节、肌肉等负重也会比较大。

此外，没有训练基础的人进行举铁等运动，如果不循序渐进，可能会对神经系统

和肌肉造成损伤。他提醒，运动前需要热身，运动后也要注意拉伸。

他建议，居家锻炼的话，俯卧撑是一个比较好的运动方式，可以锻炼到胸大肌、背阔肌、腹直肌、臀大肌，肱三头肌等。下身运动的话可以做自重的深蹲，“如果你一开始是小白的話，你可以先做10个，慢慢地来，循序渐进到20个一组，每天都要有一个计划。”也可以因地制宜地利用矿泉水作为器材，锻炼肩膀、胳膊。

## 天天出彩

### 体彩超级大乐透(24019期)

中奖号码：  
19 20 26 29 30 + 03 04  
本期中奖情况  
奖级 中奖注数 每注奖额  
一等奖 基本 6注 8217484元  
追加 4注 6573987元

### 体彩排列5(24042期)

中奖号码：3 4 2  
投注方式 本地中奖注数 每注奖金  
直选 901注 1040元  
组选3 0注 346元  
组选6 3184注 173元

### 体彩排列5(24042期)

中奖号码：3 4 2 7 6  
奖级 中奖注数 每注奖金  
一等奖 89注 100000元

分类广告 刊登热线:025-84783581、13675161757  
地址:洪武北路55号置地广场1806室

## 餐饮、宾馆聘

招聘 快餐店聘盖浇饭厨师一名,包吃住,保底8000元+提成。  
18013818269

## 老年公寓

鼓楼区向阳养老院,有医疗、地铁口、环境好、价优。66776779

## 遗失

遗失 江宁区悦以呼吸电子产品经营部公章,声明作废。

遗失 南京雅瑞电子科技有限公司财务专用章一枚,声明作废,寻回后不再使用。

遗失 石梦洁助理工程师证书(NJC100820190077),取得时间2019-8-14,原证声明作废。

现代快报+ 新媒体品牌矩阵展播

江苏文脉  
文质彬彬 含情脉脉



扫码关注江苏文脉