

不要盲目追求重量、速度 女性塑形应找到自己的身体节奏

记者 李尚



本版图片均为资料图片



1

不能照搬男性训练方法

女性与男性在健身相关的生理差异体现在多个层面。首先是激素水平不同。男性以睾酮为主，增肌速度快；女性睾酮水平仅为男性的十分之一到十五分之一。“很多女性照搬男性的大重量、高频次训练，结果肌肉没长，反而疲劳、月经紊乱，这是典型的过度训练。”林嘉伟说。

其次是骨骼结构差异。女性骨盆更宽，导致股骨与胫骨之间的 α 角更大，增加了膝关节的剪切力。“我见过太多女性深蹲时膝盖疼、腰疼，就是因为模仿男性的大重量低杠深蹲，没有根据自己的结构调整动作力学。”

第三是能量代谢与周期波动。女性在运动中更依赖脂肪供能，但高强度爆发力相对较弱。而且受月经周期影响，不同阶段的力量和恢复能力差别很大。如果无视生理周期，用同一套高强度方案从头练到尾，很容易导致身体过度疲劳，甚至受伤。

●小贴士：

一味照搬男性方法可能导致的后果包括膝关节和腰椎慢性损伤、皮质醇升高导致腹部脂肪堆积、月经紊乱，还有因为看不到效果而彻底放弃健身。

2

先练好稳定性和控制力

那么女性应该如何健身？林嘉伟给出三个关键词：稳定性、下半身主导、周期适配。

“女性上半身力量通常只有男性的40%到60%，但下半身力量可以达到男性的70%甚至更高，”他说，“训练重心应自然向下半身倾斜。深蹲、臀推、硬拉、弓步蹲，这些动作对女性的收益回报率较高。”

他强调，女性健身的目标不是练出硕大的肌肉块，而是塑造紧致、协调、有力量感的线条，同时拥有良好的关节稳定性和核心控制力。

“先把稳定性和控制力练好，再谈负重。”林嘉

伟说，“很多男性上来就冲重量，因为他们天生肌肉控制能力更好。但女性恰好相反，很多女性的核心和肩胛稳定肌群相对薄弱，如果不先补上这一课，任何复合动作都有代偿风险。”

林嘉伟举例说，一个常见错误是：想练臀部，结果光做臀推，但髋关节活动度不够、胸椎灵活性差，最后腰代偿了，臀没感觉。

●小贴士：

正确的做法是先做激活训练：用弹力带侧步走激活臀中肌，做猫牛式改善胸椎灵活性，再去做臀推。这些热身动作才是女性健身真正的基础。

3

按需求定制适配体质的训练

林嘉伟将女性健身需求分为三类：减脂塑形、增肌塑形、功能性提升。三类需求对应不同的训练变量。

对于以减脂塑形为主的女性，他的建议是：力量训练为主，有氧为辅。“很多女性一减脂就拼命跑步，效率很低。力量训练才能保住甚至提升基础代谢。”减脂期热量摄入降低，身体更易疲劳，此时不应使用大容量训练方案。

他给出的建议是：每周3到4次全身力量训练，每个动作3组，每组8到10次，组间休息45到60秒。有氧运动每周2到3次，每次20到30分钟高

强度间歇，或40分钟中低强度稳态。

对于增肌塑形（如增加臀围、改善肩背线条）的女性，林嘉伟强调渐进负荷和周期安排。“女性增肌慢，更需要科学方法。需要逐步增加重量，同时利用好生理窗口期。”

●小贴士：

月经结束后的一到两周，雌激素上升，力量和合成效率最佳，可安排大重量、低次数（每组4到6次）；黄体期后半段和经期则转为轻重量、高次数或纯动作模式训练。顺势而为，比逆势硬扛聪明得多。

4

减脂时 不要过度压低碳水摄入

饮食方面，林嘉伟指出一个常见误区：很多女性减脂时过度压低碳水，导致训练状态一落千丈。“因为女性的血清素系统对碳水更敏感，低碳水更容易引发情绪低落和暴食冲动。”他建议把碳水集中在训练前后摄入，非训练日适当降低，但不得低于每公斤体重2克。

同时，女性需要特别关注铁和钙的摄入。月经导致铁流失，雌激素下降会加速骨钙流失。红肉、深绿色叶菜补铁，奶制品、豆制品补钙。

恢复策略上，林嘉伟反复强调睡眠的重要性。“研究发现，女性比男性需要更多的深度睡眠来修复肌肉。如果你连续一周睡不够7小时，训练效果至少打七折，受伤风险翻倍。”

他还建议女性使用“主观疲劳感知”来调整训练，而不是死板执行计划。黄体期觉得特别累，那就把重量降20%，或者直接做一节瑜伽。这是运动的智慧。

●小贴士：

林嘉伟送给所有开始健身的女性一句话：“不要拿自己和男性比重量、比速度。你的身体有自己的节奏和智慧。学会倾听它、尊重它，它会回报你长久的健康和真正的力量。”

遇见自己

一路奔跑，一路朝阳，
就是要遇见更好的自己。

心理热线：15595169923(微信同号)