

贾玲股四头肌好结实

最近，贾玲的名字又一次刷爆了网络，原因竟然是她那“股四头肌好结实”的逆天身材！前段时间，贾玲在社交平台低调晒出一组健身照，照片里她穿着运动背心和紧身裤，腿部线条紧实，股四头肌棱角分明，简直不像那个曾经圆润可爱的喜剧女王。网友们看完直接炸锅，评论区瞬间沦陷，有人惊呼：“贾玲这是要转型成肌肉女神了？”还有人调侃：“这腿，踢我一脚我估计得飞出去！”更有粉丝直言，贾玲这波健身成果，堪称娱乐圈的励志教科书。据知情人士爆料，贾玲的健身之路其实从两年前就开始了。

那会儿她刚拍完一部电影，体重一度飙升，身体状态也不太好。结果，贾玲下定决心要改变自己，找了专业教练，开启了魔鬼训练模式。每天早起跑步、撸铁、练核心，饮食也严格控制，戒掉了爱吃的火锅和甜点。朋友圈里有人透露，贾玲为了练出这身肌肉，私下没少流汗，甚至有次练到腿抽筋，还咬牙坚持把训练做完。网友们听完这些，纷纷感慨：“这姐们儿真是狠人，股四头肌好结实不是白来的！”贾玲的健身照一出，不少圈内好友也跑来点赞。某位导演在评论区留言：“玲姐这身材，下一部戏直接演女侠吧！”

还有位演员爆料，贾玲现在健身房就是“常驻选手”，每次去都能看到她在举铁，气场完全不输专业运动员。更有趣的是，贾玲还在直播里分享过自己的健身心得，说一开始练腿的时候，股四头肌酸得她走路都打晃，但坚持下来后，感觉整个人都更有力量了。她还笑着说：“以前觉得自己是软妹，现在觉得自己能打十个！”这番话把网友逗乐了，纷纷表示：“贾玲这波转型，太圈粉了！”当然，贾玲的股四头肌也不是没招来争议。有网友觉得，她现在的身材虽然健康，但少了点当年的“喜感”，担心她会丢掉喜剧演员的特色。

还有人酸溜溜地说：“这肌肉看着有点夸张，是不是练过头了？”不过，更多粉丝站出来力挺，觉得贾玲能从“胖妞”逆袭到“肌肉女神”，完全是靠毅力和自律，值得尊重。有人在评论区留言：“爱她胖乎乎的样子，也爱她现在硬核的样子，贾玲就是活出自我的代表！”还有人翻出她以前的采访，贾玲曾说：“我想让自己变得更好，不是为了别人，是为了我自己。”这波健身，简直就是她对自己承诺的兑现。除了个人努力，贾玲的健身成果还带火了她的团队。

据说，她的教练是个圈内有名的健身达人，之前带过好几位明星，训练风格以“狠”著称。网友们还扒出，贾玲的健身计划里，股四头肌的训练是重头戏，包括深蹲、硬拉、腿部推蹬等高强度项目，每次练完她都得靠冰敷缓解酸痛。粉丝们看完直呼：“这得有多大毅力啊！怪不得股四头肌好结实！”更有八卦人士爆料，贾玲最近好像在为一部新电影做准备，角色可能需要她展现更强悍的形象，这也解释了为什么她这么拼地练肌肉。这波热议也让不少网友开始反思自己的生活方式。

有人在网上喊话：“看了贾玲的股四头肌，我决定明天就去健身房！”还有人分享了自己的健身计划，说要向贾玲学习，争取练出“迷你版股四头肌”。甚至有健身博主趁机科普，股四头肌是腿部最重要的肌肉群之一，练好了不仅身材好看，还能提升运动能力，难怪贾玲现在走路都带风！不过，也有网友调侃：“贾玲这身材，我估计得练十年才能赶上，算了，我还是先吃口薯片压压惊。”总的来说，贾玲的这波健身转型，不光让大家看到了她股四头肌好结实的硬核一面，也传递了一种积极向上的态度。

无论是为了健康、事业，还是单纯想挑战自己，贾玲都用行动证明了：只要肯努力，任何改变都不晚。网友们已经开始期待她的下一部作品了，有人猜她可能会演个“打女”角色，也有人觉得她会继续用喜剧征服观众。不管怎样，贾玲这波“肌肉逆袭”，已经彻底火出圈了！你说，她接下来还会不会再带来啥惊喜？

原文链接：<https://hz.one/baijia/贾玲股四头肌好结实-2508.html>

PDF链接：<https://hz.one/pdf/贾玲股四头肌好结实.pdf>

官方网站：<https://hz.one/>