

# 提升锻炼趣味 可以尝试这个“大铃铛”

本报记者 梅杰



## 有人练了两周 身材变化明显

壶铃是杭州美健诚健身房教练刘兴波在带领学员上私教课时的必备器械。疫情期间,有学员向他询问居家健身的“处方”,刘兴波的建议是根据自己的力量需求,买一只壶铃即可。他告诉记者,有学员练了两周后向他反馈,因为假期空闲的时间多了,每天坚持练,身材比春节前更好了。

刘兴波介绍,壶铃是一种举重及负重训练的器材,它一般以铸铁或铸钢制成,并且由一个铁

球和半环形握柄组成。它有一个最大的特点:重心伸出锻炼者的手掌之外,便于摆动。“这也是它有别于哑铃的地方,重心在手掌外,甩动起来能调动更多的肌群参与锻炼,当然对训练者的要求也更高。”刘兴波说,在利用壶铃进行锻炼时,可以做推、举、提、抛和蹲、跳等练习。而且它几乎能调动身体的所有部位协调参与,每一个动作都是从手指尖到脚趾尖的锻炼。例如壶铃的蹲、举可

以使大腿、臀部、手臂、胸部等肌肉同时得到训练;壶铃的抓、摆可以使大腿、腹部肌群、肩关节、手腕等处的肌肉同时运动。

“壶铃能起到的作用也相当多,能提升肌力、耐力、心肺功能、爆发力等。此外,壶铃训练可以将身体‘孤立’的肌肉完美结合,使线条更加流畅。”刘兴波表示,就算并没有接受过系统的局部训练,单纯练习壶铃也能达到不错的效果。



## 根据经验选重量 依照能力定组数

“壶铃虽然很好,但也不是所有人都适用。”刘兴波说,任何的健身器械都有致伤的风险,壶铃也不例外,因此年长者和体弱者并不适用。最适用的人群是想提高爆发力或想要身材线条流畅或想要提高肌肉力量的经常运动的人群。

打开购物网站,你会发现壶铃可供选择的重量非常多,最小最轻的只有2kg,重的超过20kg,究竟该怎么选择适合自己的?

刘兴波建议,完全没有经验的人推荐4-6kg,稍有经验的人推

荐6-8kg,初级健身爱好者一般推荐8-12kg,希望不断突破自己的健身达人可以尝试16kg以上。

“在开始练习壶铃之初,最重要的是正确掌握技术要领。可以先采取徒手模拟的形式,掌握一定技巧之后换成小重量的壶铃,找到肌肉感觉。”刘兴波提醒,切忌上来就逞强使用大重量壶铃,不仅会导致肌肉不正确发力造成身体伤害,还容易形成不好的训练习惯。

“壶铃训练以数量作为界定

而不是硬性的组数划分。”刘兴波介绍道,以壶铃摆动为例,比如训练者要完成100个动作,训练初期,可以根据自己的能力,分成若干次完成。例如10个/组,做10组;20个/组,做5组以此类推。当掌握了技巧,具备一定能力之后,建议改为20-50个/组,做4-5组。如果训练目的是为了增加力量,建议加重壶铃重量,10-15个/组,做3-4组。如果训练目的是为了增加耐力、提升消耗,建议30-50个/组,做2-3组。

## 双壶铃训练:进阶者的高效之选

本报综合报道

壶铃流行起来的一个很重要的原因是,它提供了一种不同的训练形式,通过训练可以全面提升体适能,几乎包含健康所需的每个方面——耐力、力量、平衡性、敏捷性、爆发力及有氧耐力。如果有训练基础的健身人士希望进一步提升上述能力,可以采取“双壶铃训练”法,包括双壶铃推举和双壶铃高翻。



### <<<双壶铃推举动作要领

双手架壶铃,手腕中立,壶铃轻轻的靠在大臂上。双脚与肩同宽,或稍宽于肩部。屈髋屈膝微微下蹲,臀部同时发力,用爆发力向上蹬,带动身体上升,顺势向上推举,将壶铃推至最高点。

动作顶端时手臂应该伸直,壶铃在头部上方锁定,中心落在肩胛骨上。慢慢屈肘下落壶铃,回到起始位置。

### >>>双壶铃高翻动作要领

摆动壶铃至胸部高度,在整个摆荡的过程中手只需要带住壶铃,千万不要抓太紧。把壶铃摆荡到胸高的位置处,在最高点翻转手腕,带动壶铃翻上去。需要注意的是,在最高点不能将壶铃直接翻过来,这样会砸伤小臂。



## 涨知识 防新冠

### 宠物新冠弱阳性≠人兽共患

此前,经中国香港渔农自然护理署(以下简称渔护署)两次病毒测试,发现中国香港新冠肺炎确诊者的宠物狗的口腔及鼻腔样本呈弱阳性反应。渔护署表示,有关结果显示这只狗已经低程度感染新冠病毒,成为全球首例。消息一出,许多人都感到惊讶:难道新冠病毒已经“变异”,能够通过狗传播了?

对此,世界卫生组织的回应是:还没有证据表明狗与新冠病毒传播密切相关。

中国农业科学院北京畜牧兽医研究所研究员李刚表示,根据既往研究,没有犬冠状病毒感染人、人冠状病毒感染犬的报道,但新冠病毒的动物感染谱尚未可知。“对此,我们首先不要恐慌,其次要重视和加强对宠物源人兽共患病的研究,从人兽共患病防治角度做好防控工作。”

他认为公众不必过度紧张,只要注意以下几点,就会降低患病风险:把宠物当成家庭成员一样善待;做好个体防护,隔离传染源,外出回家及时清洗清洁;严格控制宠物饲喂生食;及时清理宠物的笼具和环境;定期体检;按期接种疫苗。