从康复到健身，专业运动员都在用

最早追溯至3000年前的药球训练，你了解吗？

见习记者 魏俊琼

在各类体育赛事的探营节目中，我们经常能看到运动员拿着一颗看似比较重的球体进行各种训练。它就是药球，一种功能性训练器材，不仅常用于力量训练，还能辅助病人的损伤恢复和康复治疗。对于没有时间去健身房，不喜欢户外运动的人来说，在家里想要达到健身的目的，训练药球就是一种不错的选择。

历史悠久，用途从康复到健身

药球，通常也可以称为实心球、重力球、健身球，根据史料记载，药球训练最早可追溯到3000年前，波斯的摔跤手常用药球锻炼身体。古希腊名医希波克拉底让人用沙粒填充，用动物毛皮包裹缝上制作为药球，让病人来回投掷这些药球以达到预防受伤、损伤恢复和康复治疗的效用。

杭州启顺健身工作室教练贾俊告诉记者，现在，药球最重要的作用就是被用来发展核心力量和人体动力链的协调性，具有经济高效、功能性强等特点，训练师常用来发展竞技运动员专项能力，提高运动表现。对于大众健身来说，药球风险小，回报高，通过训练动作设计可融入各种训练方法来提高力量、速度、耐力等身体素质以及身体动力链的流畅性。

药球对应的群体十分广泛，从需要康复训练的患者，到健身爱好者，再到专业运动员，都可以在科学指导下进行药球训练。

小众器材，配合训练效果好

目前来说，药球是一种相对小众的训练器材，但在健身房里却基本都有配备，常年健身的陆先生，就经常会用药球来训练，“我在看篮球比赛的探营视频时，经常看见运动员用药球进行训练，对这个十分好奇，于是开始找资料学习它的使用方法。”

在对药球进行了一番了解和尝试之后，陆先生发现因为自己平时训练以力量举内容为主，很容易忽略体能和核心力量。而药球功能多样化，是一种几乎可以锻炼身体所有部位的运动器械，在力量训练结束后配合使用，对于减脂和提升运动表现有很大的帮助。

陆先生表示，自己大约每进行三次训练就会使用一次药球来做一些核心力量练习。“药球能练习到很多力量举无法覆盖的地方，让全身得到充分锻炼，疲劳感很强。”

种类多样，重量选择有讲究

目前，被广泛使用的药球种类大致可以分为四种：硬式药球、皮革软式药球、单双耳药以及球绳索药球。在日常健身中，贾俊推荐皮革软式药球，“皮革软式药球的质地相对柔软，对于我们的双手和接触的身体都有较好的缓冲作用，除此之外，对于地面及墙面也有较好的保护作用。”

关于重量的选择，并不是像大家想的那样越重越好。药球训练之所以能提升爆发力或者运动表现，关键在于速度和发力姿势，而不是重量。所以贾俊建议男性选择3-4公斤，女性选择呢2-3公斤即可。

四个药球锻炼动作 让你在家也能轻松运动

本报综合报道

运动爱好者在家应该如何使用药球来进行身体锻炼呢？启顺健身教练贾俊为本报读者选取了以下4个动作，供大家参考：

●药球火箭推举

锻炼目的：全身锻炼自重深蹲进阶练习。

锻炼方法：身体直立双脚与肩同宽，脚尖向前，双手将药球举过头顶；下蹲到大腿与地面平行，同时将球下放至胸前，回到起始位置，重复上述动作，注意手臂不是主要发力点，而是依靠腿部力量站起时的惯性，手臂起辅助作用。

●药球弓步转体

锻炼目的：非常好的下肢和重心旋转训练。

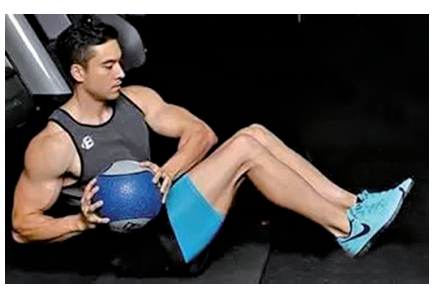
锻炼方法：身体直立双脚与肩同宽，双脚向前，双手将药球举到身前，手肘弯曲，保持背部 挺直，右脚向前迈一大步，呈弓步位，将药球和身体向右旋转，收回右脚回到起始位置，左脚重复相同动作，左右为1个。

●药球单臂俯撑

锻炼目的：自重俯撑进阶训练，锻炼推力和前部对角线重心。

锻炼方法：身体呈直臂支撑姿势，左侧手臂放在药球之上，进行俯卧撑训练，交替右侧进行俯撑训练，左右为1个。女性觉得有些困难可采取跪姿。注意核心稳定，切忌塌腰。

●俄罗斯转体



锻炼目的：锻炼核心及旋转能力

锻炼方法：首先坐在地面上，膝盖微屈，然后将身体向后倾斜约45度。将球放置在臀部的右后方，之后上半身向右后方转双手持球，把球放到臀部的左后方。同时尽量维持挺胸，不要躬背，维持自然曲度。

以上每个动作做4组，每组15次。此外，贾俊提醒大家，每周将药球训练加入到日常训练计划中，持续锻炼效果更佳。