



家用健身器材，
你用对了吗？⑭

壶铃



规律运动 提高心肺耐力

美国运动机能学家、联合耐力运动教练学院（UESCA）创始人里克·普林斯表示，当你规律地进行一项运动时，提高心肺耐力就是指日可待的事情。心肺耐力是指你的心肺功能可以在很长一段时间内持续进行任何类型的运动，比如步行、跑步、骑自行车、游泳、健美操、滑雪等，心肺耐力的发展程度决定运动时间，一个刚起步的慢跑者可能只能保持 20 分钟的运动，而一个高级自行车手则可以持续几个小时。

测量心肺耐力有一个很简单的方法，即在锻炼期间使用心率监测仪，一般心率越低，在心血管耐力方面就越强。此外，还可以从锻炼时长来判断心肺耐力。例如，几周前你可以在跑步机上以每小时 5 英里的速度慢跑 20 分钟，而现在可以做到 25 分钟，那就意味着你的耐力在不断提高。值得注意的是，如果运动后变得说话困难，不能完整地说出一段话，则表明身体不能再有效吸收氧气并将其转化为肌肉所需能量，心肺耐力也就达到了上限。

那么，具体如何提高心肺耐力呢？正确的方法是循序渐进地增加运动量并提高运动强度。美国运动委员会（ACE）建议每周仅增加 10% 的锻炼时间。也就是说，如果你本周总共跑了 80 分钟，那么下周则保持在 90 分钟（准确地说是 88 分钟）以内为宜。遵循这个规则，也可以在日常生活中添加一些高强度间歇训练（即中间有休息的高强度训练，每周最多 2 次），它也是提高有氧运动能力的一种非常有效的方法。为了提高训练效果，你也可以逐渐减少训练间隔的休息时间。比如在间歇训练的第一周，你可能跑一分钟，休息两分钟，但到第三周时，你可以跑一分钟，休息一分钟交替进行。

提高心肺耐力的速度取决于几个因素，包括是否遵循均衡的锻炼程序、是否有足够的时间休息和恢复等。经过大约三到四个星期的努力，心血管耐力就会得到改善。值得注意的是，初学者总能获得更快、更显著的效果，如果需要提高训练效果，还是需要更有耐心和毅力。

石纤 编译自美国《健康》杂志

大众选购壶铃时应着重挑选合适的重量。对于完全没有锻炼经验者，推荐女性选择壶铃的重量为 6 千克或 8 千克，男性为 12 千克或 16 千克。有 1 年以内健身经历人群，推荐女性选择 8 千克或 10 千克，男性选择 16 千克。经常锻炼且较强壮人群，女性可选择 12 千克或 16 千克，男性选择 20 千克或 24 千克。除了重量以外，选择壶铃还得注意以下方面：1. 壶铃的手柄粗细和长度要舒适，以两手能良好地握持为宜；2. 壶铃底部有防滑处理，避免壶铃本身及其对地面的磨损；3. 选用正规厂家生产的壶铃。

壶铃运动是利用壶铃在摆动时离心的原理，通过全身肌肉协调协同发力控制壶铃运动轨迹。壶铃和哑铃作为两种不同的锻炼工具，在锻炼功能上都能达到促进练习者增肌、锻炼心肺的效果。但它们在功能上也存在差异。首先，相对于哑铃，壶铃可以更好地锻炼练习者的爆发力和运动协调性。其次，壶铃具有相对哑铃更大的运动活动范围，向上推起时可以让练习者的双臂尽量靠拢，更好地刺激胸肌。再次，壶铃把手相比哑铃更粗，有利于锻炼手的握力。此外，壶铃的重心位于把手下约 15~20 厘米位置，能更好地锻炼全身肌肉的协调性。壶铃运动主要以锻炼背部、手臂和腿部的肌肉群为主。例如做壶铃摇摆运动，可以锻炼腹直肌、腹横肌、骨盆底肌、竖脊肌、臀肌等肌肉。壶铃运动不仅可以锻炼手的把持力、增加身体协调性、提升心肺能力，而且还能释放压力、降低焦虑和抑郁情绪，有利于身心健康。

推、举、提、抛是壶铃运动中比较常见的动作。下面推荐 3 个经典的训练动作：

壶铃摆动：主要锻炼臀部、大腿、下背部肌肉群。

锻炼时运动步骤为：

1. 双手持壶铃，使壶铃处于双腿之间，上体自髋部前倾，背部保持平直。

2. 向后摆动壶铃，然后利用爆发力向前摆动壶铃，直至与胸部同高。手臂保持伸直，充满爆发力地伸展髋、膝、踝。

双臂壶铃划船：锻炼手臂、肩、背部肌肉群。

锻炼时运动步骤为：

1. 直立，双脚与髋同宽，双膝微屈。上体自髋部前倾，背部保持平直，双膝保持弯曲。

2. 双手各手持一个壶铃，对握，手臂笔直下垂（与地面垂直）。

3. 使双臂保持靠近身体，向上拉动壶铃，在动作顶点，使两肩胛骨相互挤压。

4. 回到起点。

壶铃推举：锻炼肩、三角肌肌群。

锻炼时运动步骤为：

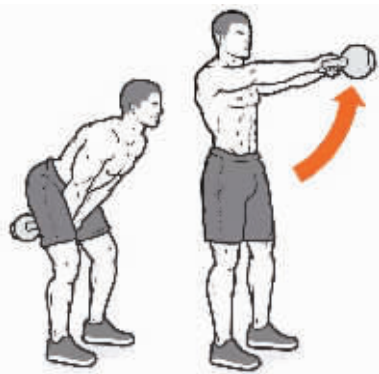
1. 双手握住把手两侧，手肘尽量内收，将壶铃放在胸前。

2. 抬头挺胸，两肩控制力量把壶铃往上送超过头，再慢慢下收回到胸前。

3. 训练可以保持快速肩推、慢速落下的节奏。

做以上动作时，呼吸运动自然完成，建议尽可能通过鼻道吸气，可以用口鼻呼气。

壶铃锻炼需根据锻炼者身体素质合理安排训练量。建议每 2 天锻炼 1 次，每天做 4~5 个动作



（例如：壶铃摆动、双臂壶铃划船、壶铃推举、单手壶铃肩上推举、单手壶铃划船），每个动作 3 组，每组 6~8 次，组间休息 1 分钟。锻炼者需根据自身的体质、年龄调整锻炼频率、强度。

值得注意的是，使用壶铃姿势不当会伤害身体，其中最容易受伤的部位是肩关节和腕关节。为防止运动损伤，除了好好学习移动壶铃的正确技巧外，运动之前需要做 5 分钟以上的有氧热身运动（例如开合跳），保证心肺功能达到后续运动需求，减少不必要的运动损伤。以下人群不建议使用壶铃：老年人（年龄大于 65 岁）、孕妇、残障人士；肩袖损伤及上肢外伤后骨关节损伤未恢复患者；既往有心血管系统疾病、脑梗塞风险较高人群及其它医嘱不建议过度运动者。

南华大学附属第一医院骨科
主治医师 刘岸松

中国最具影响力专业报品牌

中国十佳卫生报

欢迎订阅2022年

大众卫生报



扫码即可订阅
《大众卫生报》



微信公众号

全年定价168元 邮发代号41-26 邮政收订电话：11185

本报社址：长沙市芙蓉中路一段142号新湖南大厦17楼

新闻热线：0731 84326206 订报热线：0731 84326228 广告热线：0731 84326446