

跟着明星 用一根棒铃练全身

曾吸引李健、周笔畅、姚晨等一众明星体验学习的棒铃,因为一些健身博主的喜爱与追捧,逐渐有普及开来的趋势。棒铃到底有何魅力?棒铃教练卢永利为大家支招。(摘编自《中国家庭医生》)

1 棒铃能训练全身

卢永利认为,棒铃称得上是世界最古老的健身器械之一。棒铃最早就起源于古波斯格斗中的“棒术”,用来锻炼战士,让他们在战场上平稳挥刀、杀敌保命,不至于手无缚鸡之力。

在和平时代,比如现代伊朗和印度,棒铃是举重运动员、摔跤手和拳击手的必选训练工具。在印度电影《摔跤吧!爸爸》中,女主角小时候用的器材就是棒铃。在1904年、1932年,棒铃还曾两次入选奥林匹克运动会项目。2000年左右,美国人将木质的棒铃改成了金属材质,更便于保存。如今,不仅明星在各种平台跨界展示自己的“棒铃技术”,在健身房、公园,也都可以见到它的身影。

卢永利指出,棒铃能适配人体全方位运动,可以同时训练到手臂、肩部、胸部、髋部、膝关节以及核心等。

相较于哑铃,棒铃“头重脚轻”,其重量分布并不均匀,但这也是它的优势——为了“维稳”,使用者就会主动调配全身关节共同努力,有助于锻炼使用者的稳定性。

“棒铃稳定了,我们的关节也就稳定了。它还能进一步强化甚至是改善关节处肌腱和韧带,极大程度降低关节受伤的概率。”卢永利说。

练习棒铃虽然是双手握棒,但其实并非单纯靠手部发力、利用惯性“甩棍子”,而是要从脚底扎根,调动身体核心力量,外加肩部控制,最终让棒铃成为身体的一部分。



▲歌手李健是棒铃健身爱好者

2 棒铃虽好,不是人人适合

一是协调性差、平衡感不好的人,练棒铃可能会存在困难。卢永利解释,棒铃看似是棍子,但前后左右的动作很多,衔接与连贯也不少。如果难以平衡协调,往往容易出现锻炼失败甚至是砸脚、砸脑门的问题。

二是不适合企图练出大块肌肉的人。棒铃并不能持续大强度地刺激大肌群,也就练不成大肌肉。同时,开始握棒训练时,长时间的训练可能会造成手掌起皮、磨损。但卢永利不建议戴手套,以免妨碍手感、阻碍动作。另外,棒铃也需要热身,尤其是注重腕部的热身。

3 3个简单动作 适合新手练习

卢永利建议,男性初学者选取6—12公斤的棒铃,女性初学者选取4—6公斤的棒铃。先从双手单根开始,每周进行2—3次训练;3个月到半年后,可进阶为双手双根训练。



1.旗帜推举(肩关节主导)

动作要点:双臂伸直,不能曲肘;棒铃向内,微微倾斜;核心收紧,背部挺直。



2.前蹲(膝关节主导)

动作要点:手肘贴身,棒铃要稳;慢慢下蹲,臀部低于膝盖;上身挺直,核心收紧。

3.高翻(髋关节主导)

动作要点:手肘贴身,大小臂成90°;棒铃直立或向内倾斜;核心收紧,挺髋发力。

快乐老人报
www.laoren.com 快乐伴一生

既能读 又能听的 健康日历来啦!

2025 新年健康读本

顶级健康专家 每月权威健康提示
首席编辑团队 每日精选保健资讯
七大健康栏目 全面覆盖日常生活
标准朗读音频 天天读还能天天听
经典诗词韵律 养身养心双管齐下
每日健康档案 轻轻松松活过百岁

定价 88 元

读者优惠价 39.9 元

包邮到家



书 名:《2025 保健知识天天读》
作 者:湖南省老年保健协会 快乐老人报社 / 编著
出版社:湖南科学技术出版社
书 号:ISBN 978-7-5710-3235-7

汇款订购地址:长沙市香樟路 225 号红星国际酒店 7 楼 快乐老人报 410018
收款人:刘舒芹 电话:18229802056 汇款人需详细附上姓名、地址和电话

咨询电话

400-998-1832

工作时间
周一至周五

上午 9:00—12:00
下午 14:30—17:30

辽宁、吉林、黑龙江、海南、内蒙古、甘肃、青海、宁夏、新疆、云南、西藏

以上地区不包邮,邮费 10 元起,每加购一本加 5 元邮费



运动咖

自学太极拳,参赛获奖无数

甘肃兰州 60 岁的张聪原本是一名太极“小白”,在接触太极拳的 9 年里,她向名师求教、看视频自学、自费参赛,逐渐历练成杨氏太极拳的传承人,并被中国武术协会授予“中国武术六段”称号。

2015 年,张聪去福建找姐姐。当时,姐姐跟随武英级运动员邱金雄学太极拳。张聪被姐姐打太极拳的招式吸引,便也师从名家,学了起来。从福建回来后,张聪在住所附近的广场跟着不少老师傅一起打太极拳。随着名师教学的视频遍布网络,一有空她就学习教学视频,抠动作细节,脚尖如何翘、如何勾,手腕如何摆放,手臂



挥动的幅度和力度,一练就是 9 年。

张聪每年都会自费去全国各地参加比赛,并拿了数十枚奖牌。2023 年,她在第九届世界传统武术锦标赛女子 D 组杨氏太极拳及女子 D 组 42 式太极剑比赛中获一等奖和三等奖。2024 年 8 月,在 2024 年全民健身线上运动会暨第三届全球太极拳网络大赛境内女子 E 组 32 式太极剑竞赛中获得一等奖。(摘编自《兰州晚报》)

冬季室外运动注意 5 点

近日,多地最低气温已经在 10℃ 以下,喜欢去户外运动的人如何做到科学健身呢?

两层穿衣 为兼顾保暖、排汗和防风,在室外可里穿长袖速干衣、外穿风衣。更冷的天气,还要戴手套、帽子。最好不穿纯棉衣服,纯棉衣服汗湿后不易干,易感冒。

充分热身 温度低时,易拉伤扭伤,热身要充分。一般热身时间 10—15 分钟,先做颈、肩、腰、膝等部位的动态拉伸,然后慢跑,

直到微微出汗为止。

预防感冒 运动后最好找个避风的地方,用毛巾快速擦汗,并适当加一件衣服保暖。

用鼻呼吸 冬季锻炼应主要用鼻子呼吸。如运动量大,可张开嘴,上齿轻触下唇,舌微顶上颚,让冷空气经牙缝进入,经舌头加温。

关注天气 无论清晨还是下午,出现极寒(温度低于-10℃)、大风、雾霾天气,建议改成室内健身、游泳等。(江苏南通体育科学学会负责人 汤剑文)