

[美] 史蒂夫·考特 (Steve Cotter) 著 杨思巧 杨帆 译

KETTLEBELL TRAINING

壶铃训练指南

史蒂夫·考特 (Steve Cotter), 专业壶铃认证机构 IKFF 创始人



经典动作及变式详解, 专项训练方案示例, 壶铃训练从入门到高阶的全方位指南
带你使用壶铃进行一体化综合体能训练, 有效减脂塑形, 提升 7 大身体素质

• 力量 • 爆发力 • 耐力 • 灵活性 • 敏捷性 • 平衡性 • 协调性



中国工信出版集团



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

壶铃训练指南

[美] 史蒂夫·考特 著
(Steve Cotter)

杨思巧 杨帆 译

人民邮电出版社
北京

图书在版编目（C I P）数据

壶铃训练指南 / (美) 史蒂夫·考特
(Steve Cotter) 著 ; 杨思巧, 杨帆译. — 北京 : 人民
邮电出版社, 2018. 2
ISBN 978-7-115-46633-4

I. ①壶… II. ①史… ②杨… ③杨… III. ①健身器
械—健身运动—指南 IV. ①G883-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第298556号

版权声明

Copyright © 2014 by Steve Cotter
All rights reserved. Except for use in a review, the reproduction or utilization of this work in any form or by any electronic, mechanical, or other means, now known or hereafter invented, including xerography, photocopying, and recording, and in any information storage and retrieval system, is forbidden without the written permission of the publisher.
保留所有权利。除非为了对作品进行评论，否则未经出版社书面允许不得通过任何形式或任何电子的、机械的或现在已知的或此后发明的其他途径（包括静电复印、影印和录制）以及在任何信息存取系统中对作品进行任何复制或利用。

免责声明

本书内容旨在为大众提供有用的信息。所有材料（包括文本、图形和图像）仅供参考，不能替代医疗诊断、建议、治疗或来自专业人士的意见。所有读者在需要医疗或其他专业协助时，均应向专业的医疗保健机构或医生进行咨询。作者和出版商都已尽可能确保本书技术上的准确性以及合理性，并特别声明，不会承担由于使用本出版物中的材料而遭受的任何损伤所直接或间接产生的与个人或团体相关的一切责任、损失或风险。

内 容 提 要

壶铃训练是一种性价比相当高的训练方式，相当多的全球顶级运动员和训练者已经将它纳入到日常训练中。作为专业壶铃认证机构国际壶铃健身联合会（IKFF）的创始人和久负盛名的壶铃训练专家，史蒂夫·考特拥有丰富的壶铃训练理论知识和实践经验，为本书读者总结了系统、科学的壶铃训练方法。本书从基础到进阶，带领读者认识壶铃这个训练工具，了解壶铃训练的原则和训练前的目标设定、体质评估及注意事项，学习基础、中级、高级的壶铃练习，并为读者提供力量和体能训练方案以及针对特定运动项目的训练方案，帮助读者安全、有效地进行壶铃训练，达成上佳的训练效果。

- ◆ 著 [美] 史蒂夫·考特 (Steve Cotter)
译 杨思巧 杨 帆
责任编辑 李 璇
执行编辑 王若璇
责任印制 周昇亮
- ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路 11 号
邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn
网址 <http://www.ptpress.com.cn>
北京隆昌伟业印刷有限公司印刷
- ◆ 开本: 700×1000 1/16
印张: 14 2018 年 2 月第 1 版
字数: 306 千字 2018 年 2 月北京第 1 次印刷
著作权合同登记号 图字: 01-2016-9881 号

定价: 68.00 元

读者服务热线: (010)81055296 印装质量热线: (010)81055316
反盗版热线: (010)81055315
广告经营许可证: 京东工商广登字 20170147 号

谨以本书献给我的妻子萨曼莎（Samantha），一个美丽而不可思议的女人、我一生的挚爱，是她给予了我力量，使我能够在所做的每一件事情中不断超越自己。同时献给我的宝贝孩子们：莱利（Raleigh）、伊丽莎白（Elizabeth）和丹尼尔（Daniel），我为他们都成为了出色的人而感到骄傲。还要献给我的学生们，是他们赋予了我与世界分享自身天赋与经验的灵感。最后要献给你们，我亲爱的读者们，没有你们，这部作品将毫无意义。

作者寄语

To the wonderful people of China, it is my great honor and privilege to present my book Kettlebell Training which has now been translated into Chinese language by my friends Sarah and Neo at the Shanghai JUZPLAY company, who have worked very hard to translate this book for the Chinese readers. I appreciate it. I also would like to thank the good people at Posts & Telecom Press for their diligent effort in publishing this book into the Chinese language for the first time.

Kettlebell training has become and is continuing to become very popular throughout China now because of its utility as a very effective and versatile functional training equipment for developing multiple characteristics of physical development, especially with regards to strength, power, cardiovascular endurance, muscular endurance and mobility. Further, the unique design of the Kettlebell allows for a great variety of options that allows the trainer to explore loaded movements in all planes of motion.

This book provides a comprehensive look at kettlebell training, including in-depth analysis of dozens of Kettlebell lifting techniques as well as information about the history of Kettlebells, how to incorporate Kettlebell's with other common functional training equipment and many examples of programs for different kinds of sports athletes.

Kettlebell training is appropriate for complete beginners up through advanced practitioners.

In this book you will learn what are the advantages of kettlebells, how to get started, a review of important exercise science principles, the importance of setting goals, cues about student assessment and safety in training environment, how to properly warm up and cool down to assure a well-rounded and comprehensive training program, and much more.

My hope for you dear reader in providing this book is to help you along your path to developing safe and effective skills in the Kettlebell Training and that you may get a lifetime of benefit physically, mentally and emotionally.

With respect and appreciation.

各位亲爱的中国读者，非常荣幸我的《壶铃训练指南》一书以中文版的形式和大家见面。两位译者——来自上海JUZPLAY公司的杨思巧和杨帆是我的好朋友，感谢他们不辞辛劳，为中国读者们翻译了这本书。我还要感谢人民邮电出版社，对本书首次中文版出版给予的大力支持。

壶铃训练已经风靡中国，并且这种影响正在持续扩散。这与壶铃的实用性、高效性和全面性密不可分。壶铃训练帮助提升身体发展所需的不同特质，尤其是力量、爆发力、心肺耐力、肌肉耐力和灵活性。进一步说，壶铃的独特设计允许训练者在所有运动平面中对负重动作进行探索，为他们提供了多样的选择。

本书对壶铃训练进行了全面介绍，包括大量壶铃提举动作技术的透彻分析、壶铃的历史、如何将壶铃与其他功能性训练工具组合使用，以及不同运动项目中的壶铃训练方案示例。

壶铃训练适用于从初学者到经验丰富的体育行业从业者的广泛人群。

在本书中，你们将学到：壶铃的优点、如何开始训练、科学训练的关键原则、设定目标的重要性、评估体质与安全训练的关键、如何充分热身和放松来确保训练计划的连贯性、综合性等相关方面。

亲爱的读者们，我希望本书能够帮助你们每一个人获得安全、高效的壶铃训练技能，并祝愿大家从身体、思想和情感上终身受益。

再次致以尊重和感激。



译者序

国际壶铃健身联合会（IKFF）的创始人史蒂夫·考特，是我最敬佩的身体训练领域的大师之一。他从少年时代开始学习中国功夫，有几十年的功夫功底。因此，虽然他不会说很多中文，但是他对于中国文化的了解十分全面。他曾经对我说：“我了解中国越多，越热爱这个地方，如果以后有机会，我很愿意在中国住上一段时间，去感受整个中国带给我的正能量。”

我很荣幸能够在王雄老师的引荐下，担任考特这本《壶铃训练指南》的翻译，这对我来说意义非凡，也是我认为必须要去做的事情。但翻译工作并不像我想象的那么简单和有趣。幸运的是，我由于工作关系，能够经常见到考特本人，可以抓住他和他讨论书中的内容。关于书的名称，我问他有没有酷炫的想法。他如往常一般平静一笑，说希望能够用最朴实的语言和最简洁明了的语句，为所有想进行壶铃训练的人提供一目了然的指导。他的这句话，为我的翻译，奠定了基调，也坚定了我要让这本书与中国读者见面的信念。

正如大家即将要看到的，在这本书中，介绍了许多经典壶铃训练动作的技巧，语言平实，娓娓道来。但是知识点却十分丰富，从呼吸技巧，到动作节奏，再到如何挑选适合训练者自己的壶铃都十分详尽。相信这本书，会为各位读者打开壶铃训练的大门。

每次考特进行壶铃培训时，他都会为学员演示完整的考试内容，而不仅仅是某几个动作。他每次成功演示之后，会跟学员说：“作为老师，我为你们演示是让你们看到，我是有能力对你们进行考核的，同时，我希望你们知道，要想拿到证书，就要用实际行动赢得它。”此书中的字里行间，同样透露着他的这份执着，告诉你不要放弃，坚持训练。世上本没有捷径，很多人看上去轻松，只是他们走得多了，走习惯了。

把一件简单的事情做好，就是不简单。几十年如一日地坚持壶铃训练和培训，考特可以说已将壶铃这个训练工具深深扎根于整个身体中，与此同时，他也帮助全世界的壶铃爱好者们打下了最扎实的训练基础。走近他，走进他的书，去领略考特倾尽一生所追求的壶铃艺术吧！

感谢考特带给我们的朴实而又精彩的内容，希望这本书能够成为指引你训练的一盏明灯。最后我要感谢王雄老师的引荐，感谢人民邮电出版社和我的公司 JUZPLAY 的大力推动，感谢我的同事杨帆在翻译校对工作中给予的帮助。

让我们一起向大师致敬，向专业致敬。



原版推荐序

2004年9月18日那天，我开车前往我的位于密歇根州（Michigan）壁湖市（Walled Lake）的巴西柔术（BJJ）学校，准备去参加一场由史蒂夫·考特（Steve Cotter）主讲的讲座。当周早些时候，我在一本书中见过一张史蒂夫的照片。照片中，史蒂夫手提两个70磅（约32千克。下文中的单位换算值均为约数）重的壶铃，做了一个单腿深蹲的姿势（手枪式深蹲）。疯狂的运动能力、世界级的武术技能以及对健身和教练技术的创造性见解——我想，要是能和他一起训练，就真是无敌了。但是因为当时他还在圣迭戈（San Diego），而我在密歇根，感觉有点不可能。可是两天后，在我们的巴西柔术学校，我却发现了一张传单，上面写着他就要飞来我们学校授课了。两天之后，我就和他在一起训练了。

这一系列的事情改变了我的一生，也成为了我与史蒂夫交往过程的主题。一切皆有可能，只要想法和态度合理，几乎没有什么是不可实现的。史蒂夫不仅仅是个伟大的运动员。显然，作为一个极具天赋的沟通者、教练员和导师，他已经超越了运动员的身份。因此，说起史蒂夫自前述

日期以来，已环游世界各地，教导了数以千计的学员并以相同的方式启发他们，便是件不足为奇的事情了。能够成为他的学员，我感到非常自豪与荣幸。而且我知道很多人和我一样，有着相同的感受。

从这本书中，读者将收获一份真正全面的参考资料，这在当今社会是十分难得的。大多数健身书籍与产品提供的信息并不完整，以此留下悬念吸引读者，使其陷入不断购买续篇、重复性内容等的购买循环之中。这本书绝非此类产品。为了确保读者一观壶铃运动的全景，而非冰山一角，史蒂夫倾注了大量的时间与精力。这本书为读者提供了练习、进阶、变形、计划设计等众多内容。

预祝各位读者阅读愉快！史蒂夫身上有着杰出导师的特质，选择他，将有助于各位读者将自身的知识水平、健康水平以及体能表现提升到一个新的高度！

肯·布莱克布恩（Ken Blackburn）
国际壶铃健身联合会国际团队领队、
首席资深教练以及壶铃竞赛指导员

致 谢

我坚信，有做学生的时候，就有当老师的时候。俗语说，有学生就有老师。多年来，在我时而为学生、时而为老师的职业发展道路上，这一原则一直指导着我。在这个我们大多数人共同奋斗其中的快节奏、即时满足的世界中，我们很容易忘记我们的出发点。作为一名武术家，我对传统艺术及其历史一直报以深深的敬意与欣赏。每一名优秀的学生背后必然有一位教法得当的老师，而每一位出色的运动员背后必然有一位或多位训练得当的教练。人们只有对那些使我们发展到当前知识水平的前人的作品有所了解之后，才能真正对所有要学习的东西有所领悟。

因此，我要真诚感谢进行壶铃学习、练习和教学多年以来，曾经指导过我的各位壶铃导师。在此不分先后，我要感谢以下在我事业发展的各个阶段，我有幸与之进行互动和学习的壶铃导师：帕维尔·梭特索林（Pavel Tsatsouline）、瓦莱里·费多伦科（Valery Fedorenko）、德米特里·塞迪夫（Dmitri Sateav）、潘特雷·菲力凯迪斯（Pantalei Filikidis）、欧勒·伊利卡（Oleh Ilica）、谢尔盖·鲁德涅夫（Sergei Rudnev）、谢尔盖·莫库林（Sergei Merkulin）、弗拉基米尔·泰金诺夫教授（Dr. Vladamir Tikhinov）、肯·布莱克布恩（Ken Blackburn）和阿尔森·泽尼科夫（Arsenij Zhernakov）。此外，还要感谢我的第一位体能训练导师迈克·帕特森师傅（Sifu Mike Patterson），在我拿起第一个壶铃之前，是他让我了解到了中国武术和教学艺术；以及后来教我武术的宗师高圣伦（Kao San Lun）。在我作为一名专业健身运动员的职业生涯中，如果没有我亲爱的朋友大

卫·瓦克（David Weck），我不会如此专注于我的事业。他是博苏球（BOSU）平衡训练和瓦氏训练法（Weck Method）的发明者。我对运动锻炼和人类潜能的理解深受其影响。所有这些人都曾以这样或那样的方式教给了我很多有价值的东西。对此我深表感谢。

对我来说同样甚至更为重要的是，感恩每一部伟大的作品背后必然存在的一个为作品提供支持和养料的了不起的团队。我的妻子萨曼莎，我的伴侣，无论我创造了多么优秀的作品，她的爱才是我的灵感之源。无论我在生活中取得了什么样的成就，都比不上作为一群美丽聪慧且富有冒险精神的孩子们——莱利、伊丽莎白和丹尼尔——的父亲更值得我骄傲。

我要特别感谢我的朋友戴夫·迪普（Dave Depew），感谢他将位于圣迭戈的豪华的格林德健身馆（Grinder Gym）提供给我进行照片拍摄，以及优秀的模特们：爱丽丝·阮（Alice Nguyen）、约翰·帕克（John Parker）和卡梅伦·元（Cameron Yuen）。感谢人体运动出版社的团队们：编辑劳拉·普利亚姆（Laura Pulliam）、编辑汤姆·海涅（Tom Heine）和我们的摄影师尼尔·伯恩斯坦（Neil Bernstein）。没有他们的专业指导，就不可能完成这部作品。

最后，如果一种艺术形式要在时代的变迁过程中经久不衰，那么在一代又一代的人们之间必然有着知识与经验的传递。本着这种精神，我要感谢全球范围内我有幸与之分享我的壶铃运动知识、经验和方法的众多学生们。

前言

在过去的几年中，壶铃和壶铃运动越来越受到人们的喜爱，而此前壶铃和壶铃运动还分别是鲜为人知的健身工具和源自俄罗斯的民族体育运动。运动员、教练员、私人健身教练、健身爱好者以及希望在短时间内完成大量运动的忙碌的专业人士，都被这种独特的一体化健身方法所吸引。这种方法将力量训练、心肺调节、核心稳定性训练、协调性训练以及动态灵活性训练完美地融入到了—种高强度的训练之中。随着人们对壶铃兴趣的不断提高，对专业壶铃教练的需求不断扩大，促进了相关新兴产业的发展。在这种情况下，人们急需—本清晰简明的书来介绍一下什么是壶铃、为什么选择壶铃以及如何使用壶铃，从而指导初学者通过安全有效的方法进行壶铃练习。《壶铃训练指南》这本书提供了进行这种充满活力的健身训练所需要的信息与专业技术。

壶铃训练的一个最根本的组成部分是使用这种健身工具将整个身体作为—个统一的功能单元进行训练。与健美的方案不同，壶铃训练并不区分肌肉群，不针对各个肌肉群单独训练，而是采用了—种更运动的方法，将身心结合起来。大多数壶铃练习是站立进行的，同时训练肌肉与动作。这些练习同时在多个运动平面上作用于多个关节。因此，必须清楚地了解这种动态运动系统的训练方法和安全的生物力学原理。

本书开篇对壶铃进行了介绍。我们生活在一个繁忙的现代世界之中，而壶铃正是这种世界中—种理想的健身解决方案。

去健身房健身的人采用的传统方法是单独作用于单个健身部位。与传统方法不同，壶铃训练本质上是一种全面和整体的训练，因此通过壶铃，训练者可以把肌肉张力、心肺功能、肌肉耐力、减脂以及提高力量与爆发力等健身目标同时结合在一起。此外，训练者的一般身体素质也会得到提升，如敏捷性、平衡性、协调性、力量、爆发力和持久性等。如果真的存在—种一体化的健身计划的话，那么这个计划一定是壶铃训练。

壶铃采用了—种独特的设计，这种设计使其在形式与练习方式上与大众更为熟悉的杠铃和哑铃区分开来。书中对壶铃的历史进行了简要介绍，描述了壶铃是如何在其他铃类器材大放光彩的情况下异军突起，在力量训练方法中占据—席之地的。

在开始执行正式的训练计划之前，我们需要针对这种体能训练方法的相关主要原则进行—次全面的学习。本书讨论了训练的频率、负荷、运动量、强度和持续时间等变量，逐渐提高阻力的方式，训练身体各种能量系统的方法，以及壶铃运动中涉及的一般技能与特殊技能。除了训练原则之外，书中还讨论了训练计划执行过程中的休息与恢复，以及如何看待休息与恢复这—重要的因素。

清楚地了解了壶铃训练的好处之后，我们就可以准备开始训练计划了。第一步是确定我们的个人健身目标或运动目标。本书将提供关于如何根据个人目标制定训练计划的指导。明确了目标以后，就做好了实现目标的准备。当然我们都希望在没

有痛苦或不受伤的情况下实现目标，因此本书就伤害预防和安全练习进行了讨论。由于适当的准备和恢复是降低剧烈体育运动期间受伤可能性的重要组成部分，因此本书使用了一整节的篇幅来介绍热身与放松。附录中还提供了关于营养与水分的一些常识性建议，以便训练者能够最大限度地发挥壶铃训练计划的效果。

壶铃练习按照基础、中级和高级这三个主要类别分别进行介绍。每一种练习，在介绍完之后，都会突出一下常见的错误，并强调关键的原则。由基础练习向高级练习进阶的过程中，这种介绍方式将有助于训练者在不同级别之间轻松过渡。

有了一本几乎无所不包的壶铃练习百科全书，我们会发现书中有关计划设计的

章节珍贵无比。无论我们的具体目标是更倾向于减脂、整体力量和耐力等一般的健身目标，还是作为一名教练或运动员想要通过壶铃训练对自身的运动进行补充训练，都会在这些章节中找到我们所需要的计划设计指导。

如果你是首次接触壶铃训练，那么欢迎来到壶铃的世界！准备迎接一种有趣而激烈的运动和锻炼方式吧。开始壶铃训练之后，你很可能会发现自己变得比以往任何时候都更加舒畅、健壮和健康。如果你已经具备了一定的壶铃经验，那么本书将会是帮助你提高训练、完善壶铃训练计划设计的宝贵资源。现在让我们一起开启你的《壶铃训练指南》之旅吧！

目 录

作者寄语	v
译者序	vi
原版推荐序	vii
致谢	viii
前言	ix
第 1 章 壶铃的优点	1
第 2 章 了解壶铃	7
第 3 章 练习原则	25
第 4 章 设定目标、评估体质与安全训练	33
第 5 章 热身与放松	43
第 6 章 基础练习	73
第 7 章 中级练习	101
第 8 章 高级练习	139
第 9 章 创建个性化的健身训练计划	175
第 10 章 运动专项训练计划	185
附录：营养与水分	201
术语	205
作者简介	214



第1章

壶铃的优点

如果我说，每天练习不超过30分钟，每周坚持3至4天，只要一件价格低廉的工具，在舒适的家中或办公室，就可以实现所有的健身目标，大家会作何感想？如果我说，无需购买花哨的设备、难吃又费钱的营养品或昂贵的健身卡，就可以尽享一体化训练计划带来的全部优势，大家会作何感想？没错，我们可以做到，而且本书将会告诉大家如何做到。欢迎阅读《壶铃训练指南》，一本关于一种名为“壶铃”的一体化掌上健身房的书！

喜爱健身与体能训练的人们在过去的20年中走过了一段漫长的发展道路。不久之前，我们对于健身和训练的认识还局限于基于健美的塑形训练计划，而这种训练计划在结束后往往令人感到浑身酸疼、痛苦不堪。时间长、速度慢的远距离训练方法，比如慢跑和骑行以及其他费时的有氧训练计划，虽然能够锻炼心肺，却无法强化身体的其他部位。多人的、高强度的团体训练计划通常对膝盖、髋部和背部的要求很高，因此对于身材不佳的训练者来说，要跟上精力充沛的教练可能会令人十分沮丧。更糟糕的是，常见的健身训练计划多数是强调力量、肌肉张力或心肺功能的单维训练计划，很少将这些重要的部分组合成一套综合的训练计划。此

外，由于这些训练计划过于注重某一种形式的能力而忽略了其他方面，因此不可能塑造出全面发展的运动体魄。没有人会希望有辆好看却不能开的车，也不会希望有辆能开却碍眼的车，都想要一辆外形时尚、性能良好、开起来舒适的车。对于身体来说同样如此。我们在健身训练计划中投入了时间，就应该达到体能、外形与感觉尽皆良好的效果！

在过去的10年中，大量新的信息涌入健身行业，这在很大程度上归功于全球化水平的提高以及不同文化之间信息交流的增多。例如，假如我们如今35岁左右，那么回想一下青少年时期的健身文化，我们能想到的健身楷模们不外乎健美界的代表人物阿诺德·施瓦辛格（Arnold Schwarzenegger）、首次将电视健美操节目推广开来的简·方达（Jane Fonda）、后来广为人知的跆拳道搏击操系列以及由库珀研究院（Cooper Institute）和詹姆斯·菲克斯（James Fixx）创作的关于跑步的成功著作《跑步完全指南》（*The Complete Book of Running*）一书共同引发的跑步热潮中的人物。关于如何训练以及如何充分发掘我们的身体潜能和运动潜能，我们了解得并不多。更多时候，我们只是在顺应流行趋势，希望找到一个可

以长期坚持并看到成效的训练计划而已。除非能够整天泡在健身房里，否则大多数人根本没有时间或不具备相应的专业知识来达到体能的巅峰。

但是如今我们却可以了解到瑜伽的奥秘、武术的精髓以及其他国家体能训练与竞技准备的诀窍。我们可以获取来自全球最顶尖的训练信息。虽然我们从未接触过这些信息，但是其中的大部分已经经历了多年的实践。近期随着这些久经时间考验的健身工具和训练计划的涌现，我们在进行练习和健身训练的方式上迎来了一个新的发展趋势。

什么是壶铃？

十年前，除前苏联以外没有人知道壶铃是什么，更不用说有人见过或摸过壶铃了。而如今似乎差不多每一位私人教练在上课以及与客户打交道的过程中都在使用壶铃。那么壶铃训练比其他的训练方式都高效的原因是什么呢？为了回答这个问题，我们来比较

一下壶铃与哑铃和杠铃这两个大众更为熟悉的铃类器材（见图 1.1）。

壶铃采用了一种独特的设计，这种设计将其在形式与练习方式上与大众更为熟悉的杠铃和哑铃区分开来。“壶铃”一词源自俄语的“girya”一词，指的是一种铸铁制成的称重工具，外形类似于带有把手的炮弹。正是为球体部分配备的这个把手使得壶铃训练别具一格。虽然西方使用“壶铃(kettlebell)”一词来描述这种重量工具，但是更精确的翻译应该是“手球(handleball)”，因为这才是壶铃的真实外形，一种带有把手的球。

与传统的哑铃不同，壶铃的质量中心在把手以外。

这种设计允许使用者进行爆发式的或快速的甩摆运动，这种运动结合了心肺、力量和柔韧性训练的同时，作用于身体的整个肌肉系统。除了极其适合全方位的健身训练外，这些类型的运动还模拟了铲雪或除草等功能性的活动。

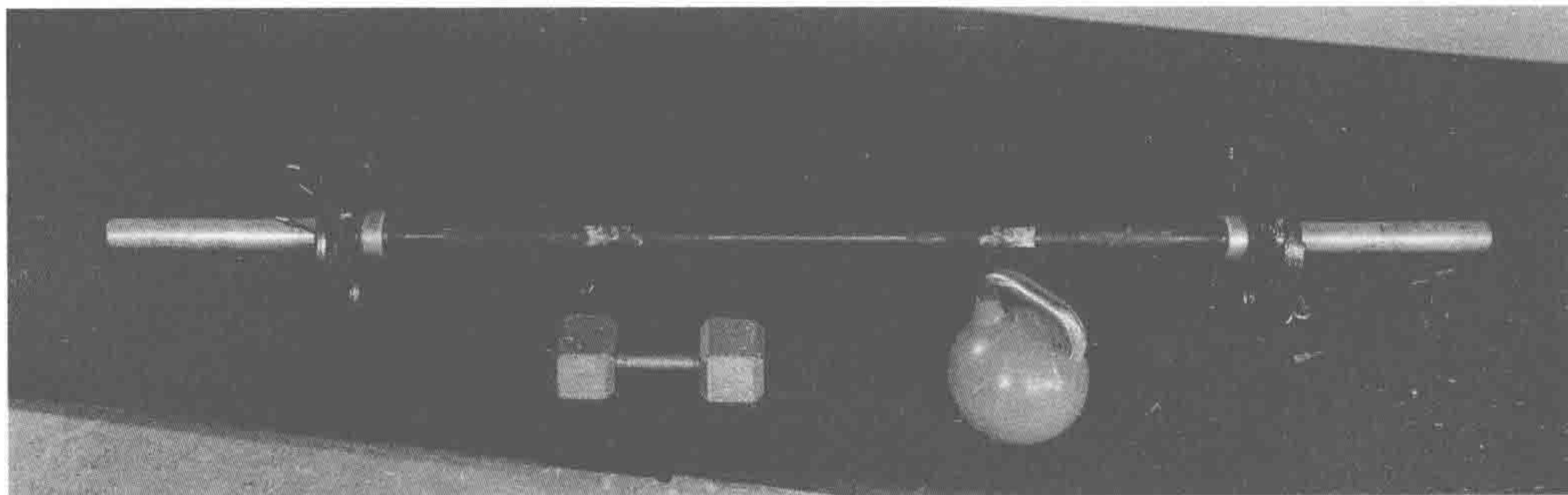


图 1.1 壶铃与哑铃和杠铃的对比图

壶铃的历史

壶铃起源于古老的俄罗斯，当地对体力非常重视。“girya”一词的最早的记录是在一本1704年的俄语词典当中，该词的意思是一种用铸铁制作的传统的俄罗斯称重工具。当时，壶铃在当地的农村市场中被当作秤砣来使用。俄罗斯的农场工人发现了壶铃可以被用作健身工具。因此，作为一种娱乐活动，在偏远的村庄和附近的城镇开始兴起了壶铃比赛。

1913年，畅销健身杂志《大力士》（Hercules）刊登了一篇文章，大大提高了壶铃作为一种强大的减肥工具在大众心目中的认可度。到20世纪40年代，壶铃运动成为了苏联的国家体育运动项目。力量举运动员、奥林匹克运动员和军人都从壶铃运动中受益匪浅。到20世纪60年代，壶铃运动被引入校园。20世纪70年代，该项运动被纳入了苏联国家体育联合协会（United All State Sport Association of the USSR），但当时仍然没有任何官方的规则或标准。

最终在1985年时，壶铃运动委员会成立，壶铃运动正式成为一项带有竞赛规则制度的正规体育运动。同年，第一届苏联国家壶铃锦标赛在俄罗斯举行。如今，壶铃被世界各地的人们所使用，覆盖了体育运动、武术和一般性健身训练的所有领域。虽然没有确切的统计数字可以显示在全球范围内的居家场所、健身房和体育俱乐部中究竟有多少人在使用壶铃，但我们可以肯定的是在过去几年中这个数字一直在增加。例如，在2012年的国际壶铃健身联合会（IKFF）全国壶铃锦标赛中，有175名注册选手参加了壶铃比赛。

壶铃在功能性训练中的应用

这几年出现了一种新的健身方式，被称为“功能性健身”或“功能性训练”。功能性训练将现代与古代体育训练中的精华与神经系统科学相结合，从而将身体作为一个整体的功能单位来训练，而不是将其作为一个由不同部位组合而成的集合来看待。换句话说，这些前沿的训练计划不再指导我们针对单块肌肉或单个肌肉群进行练习，而是训练能够帮助我们实现有效运动的动作和运动模式。与过去流行的健美训练计划不同，如今的功能性训练计划，不仅仅以美学为基础，还注重运动表现。通过关注运动表现，这些功能性训练计划同样塑造出了既健康又诱惑的身材。

我们的身体可以被准确地描绘成一种动力链或运动链。像链条一样，身体由一系列互相连接的链条环节组成。这些链条组成了一个由关节、肌肉、骨骼、神经和结缔组织构成的有效输出力的杠杆系统。功能性训练的方法将我们的身体视为一个统一的整体，其使用的工具作用于我们的全身而不是个别肌肉。

这是健身行业迎来的一个令人兴奋的时刻，在功能性训练所使用的众多工具和计划中，一种工具走在了所有工具的前面，作为性价比最高的单一训练方法闪耀着最耀眼的光芒。这种工具就是壶铃。

壶铃训练有两种主要的用途或目的。首先是出于提高体质与身体机能的目的而进行的壶铃训练。这种训练采用了各种各样的动作，涉及了不同的运动平面，应用了不同的重复次数，作用于全身的各个部位，以此提高体质与身体机能。出于提高体质的目的而进行的壶铃训练可选用的动作和计划种类繁

多,多到几乎没有限制,训练的时间可随训练者的喜好缩短或延长。其次是出于壶铃比赛的目的而进行的壶铃训练。这种训练要在固定的时间范围内尽可能多地重复一个动作。传统的竞赛动作有单壶铃或双壶铃挺举、单壶铃抓举、单壶铃或双壶铃循环项目或高翻+挺举。大多数比赛的时长是10分钟,但是也有3~5分钟的冲刺赛、连续摆举不少于1小时的马拉松赛以及团队接力赛。要在壶铃运动中保持竞争力需要高水平的体能以及全面发展的力量、有氧代谢能力和柔韧性。

为什么选择壶铃?

谈到健身训练时,有无数的选择摆在我们面前,为什么壶铃应该成为我们选择的健身工具呢?毕竟我们时间宝贵,选择如此多,我们如何能够确定壶铃就是满足我们健身需求的最佳答案呢?

壶铃有什么特别之处,为什么壶铃训练就是我们实现健身目标的理想解决方案呢?

实用性

首先,壶铃非常实用。因为壶铃锻炼的不是力量或心肺功能等单一的身体素质,而是结合了肌肉张力训练、心肺调节和肌肉耐力训练的全部优点,能够在提升力量和爆发力的同时提高柔韧性与关节活动角度、减少脂肪、增加肌肉量、缓解压力和增强自信心!其他任何一种工具都无法同时做到如此多的事情。

全身性

作为一种体能训练工具,壶铃的作用范围之广是无与伦比的。壶铃在两腿之间甩摆时产生的深度离心负荷锻炼了强大的髋部伸展能力,这种能力对于包括跑步、跳跃、深

蹲、弓步和踢腿在内的各种技能动作来说都具有基础性的作用。这种离心负荷还强化和塑造了臀部肌群,锻炼了健康的腰部的同时塑造了臀部性感圆润的外形。壶铃的重心偏移,最大限度地强化了肩部的力量与柔韧性。圆形的把手和动态的运动模式极大地锻炼了手掌、手指和前臂的力量。健壮背部就是健康的背部,壶铃同时以静态和动态的方式塑造着背部每一个可能的角度。把手的形状和位置使训练者能够在两手之间以数不清的花式运动模式进行壶铃传递。而这是任何其他类型的铃类器材都无法做到的。

独特性

如前所述,壶铃的设计独特。它们的形状各不相同,也不像大众更为熟悉的杠铃或哑铃那样具有相同的特性。杠铃和哑铃也是不错的健身工具,但就作用范围而言却不如壶铃那般广泛。壶铃带有把手的球形设计不仅允许用户练习推举、高翻+挺举、抓举和深蹲等传统的举重动作,还允许用户练习花式壶铃等非正规的技能。由于球身的负荷在把手之前,不像哑铃,负荷的位置与把手一致,因此即使是最基本的壶铃运动也需要训练者在更大的运动范围内运动,提高了对训练的柔韧性与灵活性的要求。例如,训练者无法在两腿之间甩摆杠铃,却可以甩摆壶铃。这种摇摆大大增加了训练者可以锻炼的髋部的运动范围,甚至在训练者完全没有察觉的情况下提升了柔韧性并“募集”了肌肉纤维。

低成本性

幸运的是,壶铃训练入门简单。壶铃的价格不高,使用时需要的空间不大,且使用方便。

一个壶铃的价钱不到 100 美元。如果有几百美元，就可以买下足够的壶铃，把整个家装备成健身房，循序渐进地实现自己多年的健身目标。由于壶铃是由钢或铸铁制成的，因而永远不需要更换——可以使用一生。壶铃可谓是一种一体化的掌上健身房。由于携带方便，室内、户外都可以进行壶铃训练，如居家场所、办公室或车库，只要你开心，健身房或当地的公园也可以。壶铃训练对场地几乎没有限制。

趣味性

壶铃训练趣味性十足。这不仅是因为它见效快。通常，人们首次使用壶铃练到气喘时，均匀呼吸之后蹦出的第一句话往往是在感叹壶铃训练与他们以往做过的任何训练有多么的不同。壶铃需要身心的充分投入！

高效性

壶铃训练效率很高。如果有效的工具指的是能完成任务的工具，那么高效的工具就是指能用更短的时间完成任务的工具，而这正是壶铃训练所能带来的。由于壶铃训练结合了力量训练、无氧和有氧心肺训练以及柔韧性和灵活性训练的优点，因此训练者将不再需要每周花费大量时间奔波于举重训练、有氧训练和拉伸训练之间。在壶铃训练中，训练者可以同时进行所有的训练，这就意味

着我们会有更多的时间陪伴亲人以及关注生活的其他重要方面。

竞技性

最后，壶铃训练是竞技性的训练。它不只是一种健身的方式，也是一种训练技能的方式。即使我们从没有真正成为过运动员，但是通过壶铃训练，我们会学会如何像一名运动员一样运动。壶铃训练会帮助我们训练所有运动员的主要素质，包括力量、爆发力、灵活性、平衡性、敏捷性、协调性、耐力和持久力。这些运动素质能通过壶铃简单高效的训练系统得到整合。

壶铃训练是有史以来健身和运动训练使用的最具活力的运动方法之一。如果训练者真是希望通过减脂和塑造结实健康的体魄来改善自己的健康状况、身体素质和运动表现的话，那么壶铃将是你的不二选择！

本书提供给训练者进行安全的、循序渐进的训练所需要的知识，是训练者进行有效壶铃训练的实用指南。书中提供的基础练习、中级练习和高级练习以及示范的壶铃训练计划将为训练者提供锻炼整体力量、柔韧性、体能和灵活性所必需的学习资料。有了这本书，我们就拥有了真正改变自身体质所需的全部知识。不再有任何借口，不再有任何限制。做好准备，开启你与壶铃的邂逅之旅！

