

壺鈴：甩掉贅肉，甩出健康

03-22

在世界各地的健身房，人們為了一種稱為「壺鈴」的古俄羅斯運動器材而拋棄他們的啞鈴。壺鈴看起來像是頂端有把手的砲彈，而最主要的使用方法，是將它拿在手上，再自雙腿間甩至空中。看起來或許有點奇怪，但是利用壺鈴做運動極為有效。

許多運動方式不是將重點放在強健肌肉，就是鍛鍊你的心血管系統。壺鈴最主要的優勢在於它可以同時做到以上兩者，訓練出如舉重者般的爆發力以及耐力運動員的持久力。

壺鈴之所以能讓你得到這麼多訓練是因為它不同於其它形式的重量訓練，壺鈴的運動通常牽涉到強而有力、運動到全身的动作。你所有的主要肌肉群都會被用到，且也能好好地訓練心臟。它也強調了下背部的訓練，這也是你在書桌前坐一整天後所需要的。就壺鈴特別的形狀也替這項訓練加了點功效：壺鈴的重量是不平衡的，所以需要隨時穩定它，而迫使你的肌肉更努力地運動。

壺鈴的鍛鍊過程可以非常地劇烈，可是一節只要 30 分鐘其實也非常短暫。不過壺鈴訓練最棒的地方是，它們很有效。一週訓練兩次，一個月後就能開始看見成效。這樣看來，滿身大汗應該也很值得吧！