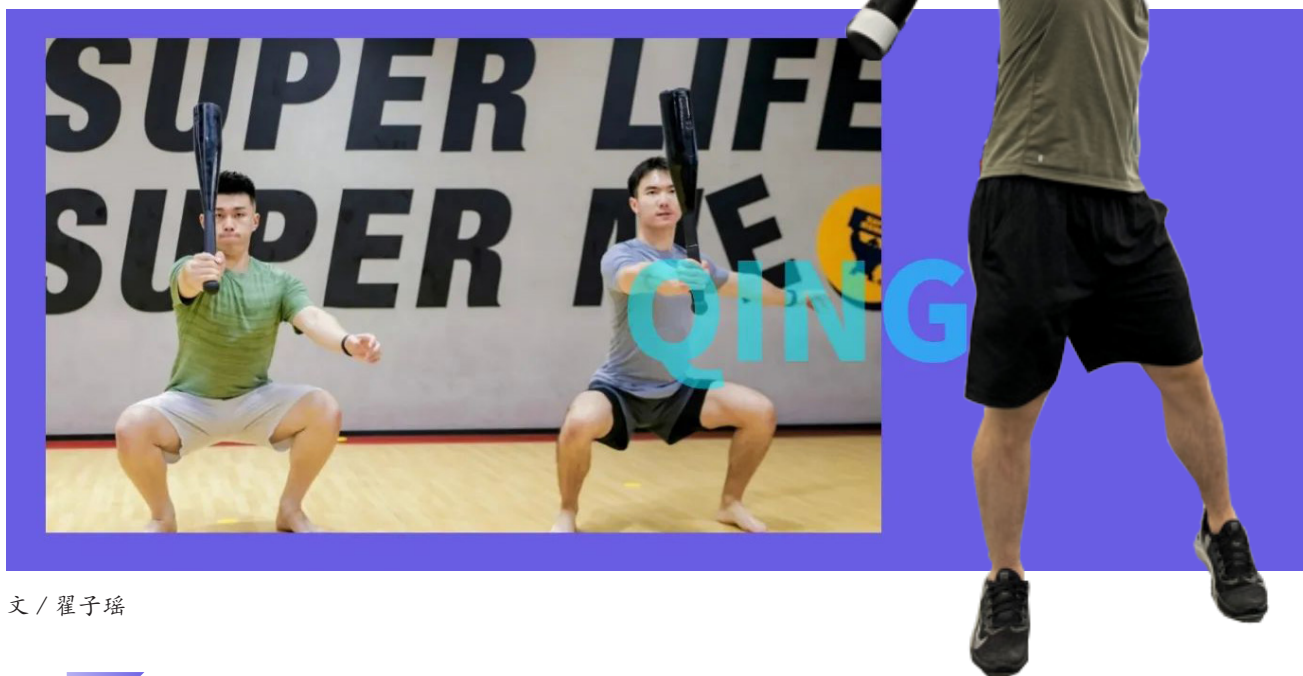


当“棒铃” 成健身房新宠



文 / 翟子瑶

电影《摔跤吧，爸爸》中，马哈维亚的两个摔跤手女儿，挥舞着“棒铃”来锻炼身体、增强上半身的力量。眼下这种运动方式在今天的团操课中开始备受追捧。

户外运动健身博主静常，也是从电影中认识棒铃运动，而真正体验并爱上这项运动，还是在线下健身团操课上，他告诉我们，这个课程与其他课程最大的不同就是“简单粗暴”“用人类最原始的工具锻炼上肢和核心”“感受祖先的锻炼方式”。

近期，棒铃在健身圈成了一票难求的团操课程之一。北京目前仅有的两家超级猩猩门店，课表放课便秒没。乐刻杭州的FitTrib体能馆也开设了棒铃课程，甚至还将棒铃融到了私教课训练中，帮助会员加强上肢肩袖肌群力量。

实际上，棒铃这个工具已经有几千年发展史，起初它是一种非常具有杀伤力的武器。在慢慢发展演变中，棒类工具不仅是为了战斗，也具备强身健体的作用。如今又成为一门小众但备受推崇的新运动。尽管这项运动有难度，但仍有人乐此不疲。



1. “最新潮的团操课”

阴雨天的周末本更适合睡懒觉，但家住西二旗的Mindy绕了近半个北京，只为到蓝色港湾上一节早上八点四十的棒铃课。

在体验完超级猩猩的棒铃课程后，我们从这堂课的粉丝口中得知，她们不仅要上棒铃课程，还有TRX、战绳等团操课，但最近棒铃成了新宠，也成为每周日必上的课程之一。原价159元的棒铃课，每周五晚上10:30放课时便被一抢而空。

目前，超级猩猩在北京只有蓝港和双井的两家门店开设棒铃课程，棒铃教练也只有三个。在棒铃成为健身圈里一票难求的明星课程后，超级猩猩也出现供不应求的情况。

从2021年开始，超级猩猩的两位教练Spark与Jerry就对棒铃训练产生了兴趣。他们开始去上刷各式俱乐部的棒铃课程，并通过棒铃训练的视频深入学习。

“去年我们买到的还是钢制的棒铃，不好控制。在练习的过程中，手指、脚趾都被棒铃砸伤或者划伤过。也是一次次受伤，让我们从学员角度出发，开发出既能保证安全又能增加趣味性，同时符合大多数人训练需求的课程”，Spark告诉我们。

研发过程经历将近一年，才首度在北京的双井和蓝港店上线。目前已经试运行了近一个月的时间。从会员的反馈看，经常撸铁、同时有过壶铃、炮筒等小工具训练的会员认为简单，也有会员认为这门课具有一定难度，不好控制。

Jerry解释道：“棒铃和壶铃、炮筒的训练大同小异，都属于功能训练一类，在训练方式上，壶铃、炮筒、棒铃都参与了多关节多肌肉，会提升核心强化力量，得到整体运动

能力的提升。要说最大的优势可能是棒铃头重尾轻的特点，可以带来超离心的负荷训练，提高关节活动度，增加核心抗旋力量和提高抓握能力。”

超级猩猩的资深会员Allen在上过棒铃课程后告诉我们，棒铃是一项可以塑造全身肌肉完美线条、塑形燃脂的综合课程，它和传统莱美团课不一样的地方在于选择多元化，能够根据自身需要选择不同的重量，更好的演绎和诠释自己。

有会员想买棒铃自己练习，但Jerry也会提醒：“自己训练的话，前提还是建议先正规学习棒铃的使用方法和正确的训练逻辑，才可以更有效的将棒铃利用起来。”

谈及教练培养计划，Spark表示，目前棒铃课程还在市场试运行阶段，课堂表现不是问题，难点在于套路的练习，对于棒铃的控制和熟悉程度都需要慢慢打磨，为了交付给会员更好的课堂体验，目前还没那么快到可以快速复制教练的阶段。

“现在棒铃课程培训的难点是还没有完善的体系，可以培训棒铃课程与有棒铃培训认证是两个概念。”Spark补充道。

2. 融入私教课程

乐刻FitTribe培训师、体能教练Bruce在研发棒铃课程后，除了在杭州的乐刻FitTribe体能馆开设棒铃体能团课外，也把棒铃融入到他的私教课程里。

Bruce在做教练和培训师的过程中发现，很多会员在日常训练过程中，经常会有肩膀受伤导致停训的情况，从而影响到日常生活和训练效果。

“肩部是身体中最容易移动的部位之一，因此也是最脆弱的部位之一。现在人们由于久坐和不良的姿势等因素往往会影响肩部的灵活性，而且这对其他关节（包括肘关节和腕关节）产生了负面影响。”Bruce解释。

棒铃运动不仅可以有效训练上肢小肌肉群力量，也能让肩颈有所放松，这也是Bruce研发棒铃课程的原因。但与其他棒铃课程不同的是，Bruce在棒铃课中融入了牛角包、划船机、哑铃等训练工具。

Bruce想让一节课在具备功能性的同时，也更有意思和多元化。这也是Bruce带私教会员的理念，他认为，一个教练只有会的更多，才会让会员持续跟着学下去。

目前，乐刻只有Bruce在带棒铃课程，但他也开始给更多私教做培训，先让更多私教在上课中使用棒铃。



爱丽儿是乐刻北京的私教，尽管她还未将棒铃纳入私教课程中，但自己已经在体验了解的过程中，在她看来，棒铃一头大一头小头重脚轻，更加锻炼到身体控制力以及重量流动起来后身体随之共同运动的协调能力。

“棒铃需要结合会员的训练目的以及训练阶段进行动作选择。比如注重平衡训练，可以考虑更多单手接棒，或者双手单棒的动作；如果注重核心稳定，可以考虑一些环绕的动作；注重爆发力，可以考虑类似摇摆的动作”，爱丽儿谈道。

不过她也提醒，因为棒铃的不稳定可能要求更高的稳定性和控制能力，所以需要从易到难，逐渐进阶，不能贪图花样。

这项运动看似简单，但实际门槛并不低。静常具有一定的撸铁经验，但他在上过棒铃课后告诉我们：入门容易，进阶难。

“如果只是简单感受这门课程，选择一个较轻重量的棒铃，跟着老师挥舞就行，但想要深耕挑战，需要学会运用各种向心模式去感受肩部、胸部的发力。旋转力、握力训练都是这门课特有的，只有这些力量提高，才能达到激活深层肌肉的目的。”

3. 从战斗武器到健身工具

实际上，棒铃这项运动早在古埃及就已经存在了，而

近代棒类运动可以追溯到古代波斯人的“英雄运动”。

无论是在古波斯还是现代伊朗，举重运动员、摔跤手或拳击手都会在被称为“力量之家”的体育馆，用两个硕大的木棒来锻炼自己的力量，而这些人被称为帕拉文，也就是挥棒强人。但伊朗的棒类运动才是现代棒铃的起源。

几百年前，伊朗的摔跤手和战士们通过挥舞木制的“棒铃”来锻炼身体和增强上半身的力量，为战斗打下了基础。在随后的几个世纪里，这种做法在许多不同的国家中蔓延开来，中东和亚洲的国家都可以看到各种形式的棒铃挥击。

而真正把棒铃发扬光大的是印度，尤其是在印度的摔跤运动里，棒铃几乎成了摔跤的标配训练器械。由此，我们才在《摔跤吧，爸爸》中看到了关于棒铃的训练。

而在国内把棒铃带火，培训了一批棒铃教练的，是Prime健身创始人Victor。Victor是毕业于牛津大学的运动哲学家，他在研究健身历史的时候认识到棒铃这项运动，也了解到“甩棒子”也曾是一项奥运项目，后来跟棒铃教练系统学习了这项运动。上文提到的乐刻的培训师Bruce，他最早也是师从于Victor。

近年来，越来越多的小工具训练在团操课和私教课中备受推崇，壶铃、TRX等小工具，都曾是士兵用于作战训练的工具。

上世纪80年代，一种用高密度纤维制成的毛巾进入单兵补给袋中，其韧性强，能够承受几百磅的重量，很多士兵都将它绕在坦克炮管上，双手抓住两端做引体向上，或是绑在弹药箱上自制壶铃进行弯举等动作。

后来，一个叫做Randy Hetrick的美国海豹突击队的指挥官，在退役后重新设计了该套装备和训练计划，变成可以民用的健身课程——TRX悬挂训练系统。

而壶铃起源于18世纪的俄罗斯，最早用于大力士的训练。1986年的苏联《举重年鉴》书中如此评价壶铃“在我们的运动历史上，很难找到一种比壶铃更为深入人心的运动”。

俄罗斯军方要求新兵训练壶铃延续至今，而美国军方也将壶铃全面引入作战训练体系，今天的健身房则利用壶铃在摆动时离心的原理，来控制壶铃的运动轨迹，从而训练全身肌肉协同发力，同时也可以进行各种推、拉、蹲、举等练习。

如今，CrossFit、莱美等力量型课程吸引着越来越多的年轻人走进健身房，对于肌肉与力量的崇拜成为当代人健身的新追求。更多人健身包括女性在内，不再只是追求燃脂和瘦小，而是力量与肌肉线条的健美。（来源/氩消费）