

國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 體育訓練 來源 大成報 日期 89.11.14 版面 九版

篇備裝 氧有鈴槓

墊睡、梯階、鈴槓：品需必大三

整調做位部練訓、別性依量重片槓

記者 徐大基／報導

槓鈴有氧運動所需的裝備，主要包括槓鈴、階梯及睡墊，這些設備一般健身俱樂部多有提供。

槓鈴有氧所用的槓片，重量分成五公斤、二點五公斤及一公斤三，藉由這三種重量規格的槓片，加上中間的橫桿，即可組成各種重量的槓鈴。

一般初學者該用何種槓片重量組合較合適？可以根據性別及訓練部位的不同嘗試，如腿部訓練時，男生可用十公斤、女生七公斤；胸肌及背肌訓練時，男生七公斤、女生五公斤；手臂肌肉訓練時，男生五公斤、女生三公斤，然而，這些數字的組合並非精確的圭臬，只是概括性的，隨著個人體質的不同，可以嘗試著增加或減少。

有些動作也會利用到階梯輔助訓練，特別是需要抗地心引力的項目，例如訓練胸大肌時，如果身體與地面垂直，手舉槓鈴時，施力處將會偏重於手臂，所以必須藉用階梯，躺下來動作。

另外，在穿著方面，槓鈴有氧的流汗量不如一般有氧運動多，服裝只要輕鬆、通風就好。



→ 躺在階梯上舉槓鈴，是避免地心引力影響動作的正確性。
記者 徐大基／攝

