

## 臺灣壺鈴認證系統現況

彭士倫 / 臺灣大學運動設施與健康管理碩士學位學程

### 摘要

壺鈴運動起源於俄羅斯，並廣泛流行於前蘇聯。近年來運動風氣日盛，壺鈴運動成為新興的增肌減脂利器，國際間也出現許多壺鈴訓練機構與教練認證。國內不少文獻針對壺鈴運動之訓練效益提出探討，然而對於壺鈴運動的認證系統尚未有完整性的介紹。本文簡介壺鈴運動的源起與訓練效益，並介紹 KettleBell Concepts (KBC), International Kettlebell Training (IKT) 與 StrongFirst 三大壺鈴指導員認證系統，針對認證機構、認證種類、培訓長度與報名費金額、考核內容及認證系統進行討論。綜整結果：KBC 教學內容詳細，適合剛入門的教學者；IKT 注重壺鈴教學者的技巧與耐力，Strong First 考核內容最為嚴格，適合進階教學者。

**關鍵字：**肌力、體能、功能性訓練、體適能

## Abstract

Kettlebell, originating from Russia and was popular in Soviet Union. As exercises become more popular, kettlebell exercise is treated as a powerful exercise to gain muscle and loss fat. There are many literatures discussing the benefits of kettlebell training in Taiwan, yet there is no literature reviewing the kettlebell certification systems. This article introduces the origin and the benefits of kettlebell exercise. And discuss three kettlebell certification systems separately: KettleBell Concepts (KBC) , International Kettlebell Training (IKT) and StrongFirst. The discussion includes certifications, training time, cost and examination. The result shows that KBC is known as detailed training content, which suits for starters; IKT focus on the skill and endurance of trainers, and StrongFirst certification is strict and is recommend for advanced trainers.

**Keywords: strength, condition, functional training, fitness**

## 壹、前言

壺鈴 (Kettlebell) 為水壺造型上有把手的圓形重量，可作為一般重量負重也有其獨特訓練動作。壺鈴運動被視為爆發耐力的訓練，可同時增加肌肉力量與耐力，以及鍛鍊心肺功能 (Jay, Frisch, Hansen, Zebis, Andersen, Mortensen, & Andersen, 2011)。同時壺鈴具有體積小、不佔空間的優點 (Lake & Lauder, 2012; Otto, Coburn, Brown, & Spiering, 2012)，可隨時隨地鍛鍊，尤其適合臺灣居家自我訓練。

近年來壺鈴運動蓬勃發展，甩動壺鈴的民眾逐日增加，如同體適能指導員認證已在臺灣廣受重視，壺鈴指導者也應該有適當的認證教育養成，以提升專業指導能力。目前，臺灣壺鈴認證系統以 KettleBell Concepts (KBC)，International Kettlebell Training (IKT) 兩大系統擁有最多學員獲得認證，StrongFirst 作為後起之秀，益發受到重視。林晉利 (2017)、林嘉志 (2017) 等專家曾為臺灣體適能指導員認證系統發表詳盡的整理分析，作為體適能從業人士進修參考之用。惟臺灣尚未有壺鈴指導員認證系統的整理，本文藉此拋磚引玉，針對 KBC、IKT、StrongFirst 三大認證系統之認證機構、培訓考核內容與費用進行討論，供作未來從業人士或愛好者考取證照之參考，期能鼓勵更多民眾能夠藉由合格之壺鈴指導員嘗試並享受壺鈴運動。

## 貳、壺鈴運動簡介

早在 1700 年俄羅斯已有紀載壺鈴作為稱重工具，農夫們會在市集與活動時擺盪壺鈴作為力量展示，很快的他們發現擺盪壺鈴對健康有很大益處。前蘇聯的軍人、運動員已廣泛使用壺鈴作為鍛鍊之用，1974 年，俄羅斯官方正式宣布壺鈴運動為民族運動 (Sanchez, 2009)。

市售壺鈴從 4 公斤-48 公斤不等，通常以 4 公斤作為重量增加單位，一般健身房最常見到 6 公斤、8 公斤、12 公斤、16 公斤、20 公斤等重量。根據專家建

議，進行壺鈴健身訓練時，女性可由 4 公斤-8 公斤入門，男性建議 16-20 公斤（張政鈺、詹貴惠，2013）。

壺鈴運動訓練動作多元，不僅可作為一般重量進行硬舉 (deadlift)、蹲舉 (squat)、弓箭步 (lunge)、屈體划船 (bent over row) 等動作，尚可進行盪壺 (swing)、上搏 (clean)、抓舉 (snatch)、挺舉 (jerk) 等各種爆發力動作變化（張政鈺、詹貴惠，2013；Bellomo, 2010）。壺鈴運動已被證實對於心肺適能、下肢肌力與爆發力及核心力量（古蕙蘭、羅景騰、蘇俊賢，2016；張政鈺、詹貴惠，2013；廖景彥、詹明道，2016；Jay et al., 2011）。李金為、侯昌連與周德倫（2017）研究指出壺鈴運動訓練有助女性壘球選手發展下肢爆發力。

臺灣壺鈴運動推廣由美籍教練 Dave Chesser 於 2009 年引進臺灣，並創立「臺灣壺鈴總會」，以推廣壺鈴運動與培養專業壺鈴教練為宗旨，並開發 International Kettlebell Training (IKT) 認證系統，培養臺灣本土壺鈴教練（張政鈺、詹貴惠，2013）。

## 參、壺鈴認證機構

臺灣壺鈴指導員認證以 International Kettlebell Training (IKT)、KettleBell Concepts (KBC) 及 StrongFirst 最具知名度。

(一)IKT 係由美籍教練 Dave Chesser 於 2009 年創立之「臺灣壺鈴總會」作為壺鈴指導員認證機構，並成立「Formosa Fitness」工作室，培訓 level1 與 level2 兩種壺鈴指導員認證，並推廣壺鈴運動給一般民眾健身（臺灣壺鈴總會，2018）。

(二)國際壺鈴教育機構 KBC 創立於 2002 年，提供體適能與健康指導員完善的壺鈴認證。KBC 擁有 level1、level2 兩個等級指導員、團體課程指導員與功能性訓練指導員等認證，並於 2013 年建立戰術層面的訓練認證（詮邦國際，2018）。

(三)KBC 在臺灣推廣由「詮邦國際」代理引進 KBC level1 及 level2 兩張認證，進行指導員認證培育推廣。

StrongFirst 系統由 Pavel Tsatsouline 所創辦，如同其名稱，推廣的核心宗旨為力量與爆發力訓練。StrongFirst 系統目前有 level1 與 level2 兩張壺鈴指導員認證 (SFG)，以及槓鈴 (SFL) 與自身體重 (SFB) 訓練指導員認證 (StrongFirst, 2018)。本土由「臺灣體能」公司於 2017 年代理引進 SFG level1 及 SFB 兩張認證的培訓與考證事務。

## 肆、壺鈴認證系統比較

臺灣主流壺鈴指導員認證目前有 IKT level1、level2 與 KBC level1、level2 及 SFG level1 等認證。以下將這五張認證進行介紹與比較。本文將以體適能從業人士角度，探討各認證之培訓時間、考核項目與認證費用。

現行壺鈴指導員培訓時間以短期密集培訓為主，IKT level1、level2 均只有一天 8 小時培訓，KBC level1、level2 則有兩天 16 小時的培訓時間，SFG 培訓長達 3 天 24 小時。各認證單位因其課程內容與考證要求，在培訓期程上，因課程差異，規劃期程為 1-3 天不等。

培訓內容方面，IKT 與 KBC 的 level1 培訓內容都注重在單 / 雙手持單壺的基本動作學習，包括盪壺 (swing)、上搏 (clean)、抓舉 (snatch)、挺舉 (jerk) 等壺鈴特有動作。然而考核項目大有不同，IKT 注重耐力，不僅需要良好動作，還要能夠以良好動作連續操作，因此考核都有連續數分鐘的動作測試，極度考驗體力與耐力。KBC 則注重動作的正確性，不須太多反覆次數，同時 KBC 也有學科考試。相同地，IKT 與 KBC level2 雖然都以雙手持雙壺為主要訓練動作，KBC 依然有學科考試，而 IKT 更注重動作的要求。SFG 考核內容可說涵蓋 IKT 及 KBC level1 與 level2 所有動作內容，要求上有些動作只需 5~10 次，卻也有 5 分鐘內 100 下的抓舉測試，兼具動作品質與耐力的考核。

考核時壺鈴重量的選擇也大有學問，由於男女天生體能與力量有所落差，考核時的壺鈴重量自然也有所區別。IKT 與 KBC 不論在 level1 或 level2 的壺鈴重量選擇均為男性 16 公斤，女性 12 公斤。SFG 的壺鈴重量選擇獨樹一格且考慮周全，不僅考量男女差異，也考慮體重與年齡差異。男性以體重 68 公斤為分野，68 公斤以下使用 20 公斤壺鈴，68 公斤以上使用 24 公斤壺鈴，超過 100 公斤則使用 28 公斤壺鈴，50 歲以上學員一律使用 20 公斤壺鈴。女性則以體重 59 公斤為分野，59 公斤以下使用 12 公斤壺鈴，59 公斤以上使用 16 公斤壺鈴，50 歲以上學員則一律使用 12 公斤壺鈴。由於 StrongFirst 以肌肉力量為號召，可以發現考核使用壺鈴重量較 IKT 及 KBC 均更為沉重。

另外，培訓與認證的費用也是體適能從業人士一大考量。IKT 及 KBC 均為台幣一萬元左右。SFG 認證費用為 1595 美金，約 4 萬台幣，花費相差頗大。詳細比較內容可參見表 1。

整體來說，IKT 與 KBC 不僅在考核動作內容、使用壺鈴重量、花費都較為相近。IKT 更注重動作技巧與體能耐，KBC 注重在知識與技術的觀念上。SFG 標榜力量，在考核內容、使用壺鈴重量與花費都較 IKT 及 KBC 困難。

表 1

## 壺鈴指導員認證制度比較

證照名稱	培訓時間	考核項目	考核壺鈴重量	認證費用
IKT level1	8 小時	單手單壺完成以下動作，過程中不得落地： 1.swing：六分鐘 2.Rack squat：四分鐘 3.dead clean：三分鐘 4.clean and press：五分鐘 5.snatch：五分鐘	男性：16 公斤 女性：12 公斤	NTD 10,000
IKT level2	8 小時	雙壺完成以下動作，一分鐘內完成，過程中不得落地： 1.snatch 15 下 2.rack squat 15 下 3.military press 15 下 4.clean 15 下	男性：兩顆 16 公斤 女性：兩顆 12 公斤	NTD 13,000
KBC level1	16 小時	學科考試 術科考試	男性：16 公斤 女性：12 公斤	NTD 13,500
KBC level2	16 小時	學科考試 術科考試	男性：16 公斤 女性：12 公斤	NTD 13,500
SFG level1	24 小時	1. Swing：兩邊各 10 下 2. Double Clean：5 下 3. Press：兩邊各 5 下 4. Double Front Squat：5 下 5. Snatch：兩邊各 5 下 6. Get-up：兩邊各 1 下 7. Snatch Test：5 分鐘內 100 下	男性： 體重超過 100 公斤：28 公斤 體重超過 68 公斤：24 公斤 體重低於 68 公斤：20 公斤 年齡 50~64 歲：20 公斤 女性： 體重超過 59 公斤：16 公斤 體重低於 59 公斤：12 公斤 年齡 50~64 歲：12 公斤	USD 1,595

## 伍、結語

臺灣主流壺鈴指導員認證目前有 International Kettlebell Training (IKT) 、level1、level2 與 KettleBell Concepts (KBC) level1、level2 及 StrongFirst SFG level1 等認證系統。本文綜整培訓時間、考核項目、考核壺鈴重量與認證費用之比較，提供國人了解如何藉由合格之壺鈴認證，取得專業指導員認證，並能嘗試且享受正確的壺鈴運動鍛鍊之益處。就認證系統而言，KBC 重視壺鈴運動背後學理與訓練動作，適合想了解壺鈴運動的愛好者。IKT 注重動作品質與體能耐，適合想精進壺鈴能力的訓練者。SFG 不僅要求動作品質與體能耐，選用壺鈴重要也高出許多，適合想挑戰自己壺鈴技巧與體能的專業人士。臺灣隨著國人健身風潮興起，肌肉適能鍛鍊成為運動時尚的表徵，也促成國際壺鈴運動指導認證成為體適能證照的新趨勢，運動指導員可參考期專業體系及健身產業市場需求，作為未來考取證照之參考。



## 參考文獻

- 古蕙蘭、羅景騰、蘇俊賢 (2016) 。中強度壺鈴訓練對中年女性身體組成、下背肌力與握力之影響。 *文化體育學刊*，22，23-32。  
doi:10.6634/jpss-ccu.201606.22.03
- 李金為、侯昌連、周德倫 (2017) 。壺鈴訓練對女子壘球選手專項體能與運動表現之影響。 *運動教練科學*，45，77-85。 doi:10.6194/scs.2017.45.08
- 林晉利 (2017) 。臺灣體適能指導員證照現況及發展。 *運動管理*，38，27-46。
- 林嘉志 (2017) 。美國四大運動教練證照體系現況及發展。 *運動管理*，38，3-26。
- 張政鈺、詹貴惠 (2013) 。壺鈴在運動訓練上的效益。 *大專體育*，126，33-43。  
doi:10.6162/srr.2013.126.05
- 詮邦國際 (無日期) 。 *KettleBell Concepts (KBC) 國際壺鈴教練培訓*。取自  
<http://chanpyontw.com/product/kbc-2/>
- 廖景彥、詹明道 (2016) 。壺鈴運動之相關研究探討。 *高師大體育*，14，1-10。  
doi:10.6305/penknu.2015.14.1
- 臺灣壺鈴總會 (無日期) 。 *IKT 壺鈴教練培訓*。取自  
[http://kettlebell.com.tw/?page\\_id=328](http://kettlebell.com.tw/?page_id=328)
- Bellomo, D. (2010) . *Kettlebell training for athletes: Develop explosive power and strength for martial arts, football, basketball, and other sports*. New York, NY: McGraw-Hill.
- Jay, K., Frisch, D., Hansen, K., Zebis, M. K., Andersen, C. H., Mortensen, O. S., & Andersen, L. L. (2011) . Kettlebell training for musculoskeletal and cardiovascular health: a randomized controlled trial. *Scandinavian Journal of Work, Environment & Health*, 37 (3) , 196-203.

- Lake, J. P., & Lauder, M. A. (2012) . Kettlebell swing training improves maximal and explosive strength. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 26 (8) , 2228-2233. doi:10.1519/JSC.0b013e31825c2c9b
- Otto, W. H. I., Coburn, J. W., Brown, L. E., & Spiering, B. A. (2012) . Effects of weightlifting vs. kettlebell training on vertical jump, strength, and body composition. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 26 (5) , 1199-1202. doi:10.1519/JSC.0b013e31824f233e
- Sanchez, T. (2009) . *Kettlebell sport & athlete preparation*. Retrived from <http://thierrysanchez.com/wp-content/uploads/2013/01/Kettlebell-Sport-Athlete-Preparation-2014pdf.pdf>
- StrongFirst (n.d.) . *Kettlebell Instructor SFG I*. Retrieved September 30, 2018 from <https://www.strongfirst.com/product-category/certifications/kettlebell-instructor-sfg-i/>