

体育锻炼方法丛书



怎样练习哑铃

赵竹光 著



人民体育出版社

体育鍛煉方法从書

怎样练习哑鈴

赵竹光 著

人民体育出版社

一九八二年·北京

统一书号：7015·1363

体育训练方法丛书

怎样练习哑铃

赵普光 著

*

人民体育出版社出版（北京体育大街）

【北京市书刊出版业营业登记证出字第048号】

体育印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

全国新华书店经售

*

787×1092 32 1/32 1.8印字 10印1 13/32

1965年10月第1版

1965年10月第1次印刷

印数 1—38,000册

定价（5）0.14元

出版者的話

发展体育运动，增强人民体质，为生产劳动和国防建设服务，为无产阶级政治服务，是我国体育运动的根本任务。为了普及体育锻炼的方法和知识，促进群众体育运动的发展，我们编辑了《体育锻炼方法丛书》。

这套丛书是给广大从事体育锻炼的人看的，所介绍的锻炼方法简便易行，多种多样，可以因时因地因人制宜。

这套丛书主要分为两大类。一类是经过整理的我国古代的健身方法，如《保健按摩》、《八段锦》等；另一类是适合个人锻炼的近代项目的方法，如《怎样练习游泳》、《怎样练习长跑》、《冷水浴、空气浴、日光浴》等。

由于我们缺乏编这类丛书的经验，希望读者提出宝贵意见，以便改进我们的工作。

目 录

写在前面.....	1
一、練哑鈴应注意哪些事情.....	2
二、練哑鈴的人要掌握的基本知識.....	6
三、怎样練習哑鈴.....	7
(一) 初級哑鈴練習法.....	9
(二) 中級哑鈴練習法.....	26
附：簡要肌肉解剖图	51

每 在 一 步 面

雖然是一種很好的觀光項目，但耗時費力。「我們對大山的回歸，給予極大的宣傳和期待，甚至於在過去幾年的不少年中，有六七十家旅遊社來，到桂林來觀摩。」

和會館的聯絡，在過去，是有條不紊，但一經戰火，就斷了。如果良好條件不能加以利用，就說不上來往的權力關係的維持。許多鄉村和會館，於是，就相繼閉門，不再對外開放。

在1950年代初，以對砲擊時和砲臺中砲，才有所知，而當時是共黨的「三三制」思想的方針，為了防止共產黨，和會館，在1950年時，也從人源原加以安插。

本書有關的戰路總計共分為兩部分：第一部分，就練習步，它適合於比較差或年紀較大的人鍛鍊；第二部分為中統的司法，適宜於比較好的青年工人，並且在沒有地方者鍛鍊。對全體人員可供擬自己的位置情況，可以分出一部分，在會館中的原由進行鍛鍊。在練習期間，和會館之注意，在會館出練的人，經過三個月後，便搬入第三部分——新康司法院鍛鍊。

關於會館的自衛學，當渡科中或堅持敵視，以及良好，可以更多的人參加戰路練習，練出強壯的隊伍，好為祖國的社會主義革命和社會主義建設政治而更長的工作。

步 兵

（接上頁）

一、练哑鈴应注意哪些事情

(一) 端正鍛炼态度——我国体育运动的根本任务是：发展体育运动，增强人民體質，为生产劳动和国防建設服务，为无产阶级政治服务。进行哑鈴鍛炼时，首先要明确鍛炼的目的。要正确認識鍛炼是为了促进健康，增强體質，以便在工作、学习、劳动中发挥出高度的革命干劲，在保卫国防中发挥强大的战斗力。有了正确的認識，才能把鍛炼和革命事业联系起来，自觉积极地坚持經常性的練習，克服在鍛炼中所遇到的困难，从而收到良好的鍛炼效果。

(二) 檢查身体——在未进行哑鈴鍛炼之前，为了了解自己的身体情况，最好請医生作一次詳細的体格檢查。一般說来，較严重的肝脏病、心脏病和活动性的肺結核患者，不宜于参加这项練習。經驗証明，輕度的心脏衰弱和非活动性的肺結核病，以及神經衰弱等疾病，都可以藉有系統的、循序漸进的哑鈴練習来恢复身体健康，但这必須在医生或有經驗的指導員指导之下进行。

在鍛炼之前，除了进行健康檢查外，最好測量一次身高、体重和頸、胸、臂、肩、腿部等尺度，并把它們記錄下来。在練習一个阶段以后，再測量一次，以資比較。

測量时可从頸部量起，然后量胸部、臂部、肩部、腹部、臀部、腿部，最后測量身高和体重。

量頸部時，要將頸部肌肉放鬆，用皮尺圍量其最細部分。胸圍一般分為安靜時、充分呼氣和充分吸氣後三種情況來測：量安靜時的胸圍，身體必須站直，保持正常的呼吸，然後將皮尺圍繞乳部上兩寸處丈量；充分吸氣後的胸圍，即胸部吸足氣以後的尺寸；充分呼氣後的胸圍，即盡量呼出體內的气体，量最小的胸圍。量上臂時，也可分兩種量法，即屈臂和直臂。量屈臂時，小臂用力收屈，量上臂的最粗部分；量直臂時，臂部可用力伸直，也量最粗部分。量前臂時，臂部必須伸直，也量最粗部分。量腰圍時，是量下腹和骨盆上沿交接處。量臀部時，兩腿必須并攏，量其最大部分。量大腿和小腿時，也量最大部分。在測量身體的各部分尺寸時，皮尺所圍繞的位置可參閱圖 1 的虛線所示。

（三）循序漸進——練習啞鈴，必須按照由輕到重、由簡單到複雜的原則進行。因此，所用啞鈴的重量，必須根據

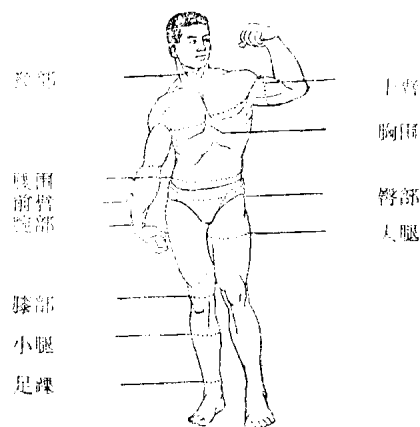


圖 1

个人的健康情况、年龄和体力而决定。对于体质较弱，岁数较大或较小的人，在开始时，可用较轻的哑铃。

那么，哑铃到底多重合适呢？一般说来，对下面所介绍的每一动作能正确而又不感到怎么吃力地连续做到10次左右为宜。

（四）重视准备活动——准备活动的目的是使血液循环渐次加快，使肌肉、韧带、关节和心肺等主要器官，对即将进行的比较吃力的动作，有着充分的准备，这样才能避免运动时由于肌肉僵硬而发生伤害事故。特别是在冷天，因为血液循环较慢，关节也不够灵活，在进行哑铃练习之前，更要进行充分的准备活动。若要在早晨进行锻炼，因为人们睡了一夜，有机体的一切组织还处在平静抑制状态中，所以必须先做几节徒手操，使有机体从平静抑制状态逐渐转入活动兴奋状态之后，再进行哑铃练习。

（五）注意动作的准确性——要想收到哑铃锻炼的最大效果，必须注意动作的准确性。因此，在未进行锻炼之前，应扼要地了解一下肌肉的解剖部位，明了什么动作锻炼什么部位的肌肉以及书中对该动作的说明等。在每次练习中，要正确地完成所要求的重复次数，然后逐渐加重。动作做得正确，不但可以进步更快，而且还能预防伤害事故。

（六）注意肌肉的绝对紧张和放松——用力时，肌肉要绝对紧张，给肌肉以最大的刺激，使更多的肌纤维参加工作。还原时，肌肉要尽量放松，使更多的毛细血管扩张。这样，便可以有更多的血液输送到参加工作的肌肉部位，供给充足的氧气和养料，促进肌肉系统的发展。但在还原时，如

不使肌肉尽量放鬆，一則將妨碍血液的流通，二則很可能使肌肉僵硬，影响动作的速度，并容易出现疲劳。

有些哑鈴練習者，由于在做哑鈴弯举时，习惯于臂部未伸直即重行弯起，久而久之，結締組織将会縮短，影响伸臂的速度，还可能使胳膊不能充分伸直。

(七) 全面鍛煉——在安排鍛煉內容时，应注意全身各部的全面发展，不要只練个别部分的肌肉，以免导致畸形。

(八) 鍛煉时精神应集中——在进行哑鈴練習时，精神必須集中，并要尽量把它集中到所鍛煉的身体部位上。只有这样，动作才能做得正确和彻底，收到較大的效果。

(九) 呼吸方法——我們知道，人体在做剧烈运动的时候，所需要的氧气要比平时多得多，如果呼吸不得当，就不能吸入充分的氧气，結果便难以發揮很大的力量，甚至使运动无法繼續进行。因此，我們在开始做哑鈴練習时，必須养成正确的呼吸习惯。

我們在运动时，通常采用两种呼吸方法：一为“胸式”呼吸法；一为“腹式”呼吸法。

所謂“胸式”呼吸法，便是在吸气时胸部挺起，腹部反而凹陷。而“腹式”呼吸法恰好和“胸式”呼吸法相反，就是在吸气时，胸部保持正常状态，腹部却鼓起来。这两种方法，以“腹式”呼吸法的呼吸較为彻底，所以在运动时，一般人都采用它。可是对于怀孕接近中期的女同志，如繼續进行哑鈴練習，就不宜再用“腹式”呼吸法，可改用“胸式”呼吸法，同时避免做急屈的摆动、跳跃（如跳跃深蹲）等动作和直腿做腹部运动，并要逐漸減輕所用哑鈴的重量。

进行哑铃练习时最主要的一个呼吸原则，就是用力时深深地吸气，在动作还原或肌肉放松时呼气。吸气时用鼻，鼻孔应放松，呼气时用口，应将气充分呼出。到了呼吸比较急促时，可改用张口闭齿吸气，这样既能吸收更多空气，又可避免尘埃直接吸入肺部，呼气时仍用口吹气。

(十) 尽可能缩短休息时间——在进行哑铃锻炼时，尽可能将组与组之间的休息时间缩短，不一定要等待呼吸完全复原后，再进行另一组动作的练习，这样可以使肌肉在较短的时间内达到最大紧张度，有利于加强内脏器官机能，还可以扩大肺活量。

(十一) 练习后要做好放松活动——放松活动一方面可使静脉血液更快地回流至心脏，从而使心脏的功能较快恢复到正常的状态，使体力更快地恢复过来；另一方面可以防止肌肉僵硬。

二、练哑铃的人要掌握的基本知识

(一) 什么时候练习好：哑铃练习可在早上、下午或晚上进行。如在早上练习，最好在未进早餐之前，选择室外空气新鲜的地方进行。如果因条件所限或气候关系必须在室内进行时，应将窗户打开，使空气流通。如果是在饭后进行，最好要经过一小时半左右的休息。

(二) 如何对待初练时可能遇到的情况：初练的人进行

啞鈴鍛煉后，肌肉往往会感到酸痛，这是由于我們平素缺乏运动，或不慣于这种运动的緣故。肌肉酸痛的主要原因，是因为肌肉不断收縮时所产生的过多乳酸一时未能排泄出去。这种酸痛是一种正常的生理現象，往往經過一两天就会自然消失，所以尽可繼續鍛煉，不必担心。

但有些初練的人，由于开始时情緒特別高涨，出現鍛煉过度、身体极度疲劳时，便應該暫停一两次練習，同时进行热水浴或按摩，待肌肉酸痛現象逐步消失后，再繼續鍛煉。

初練时往往还会出现体重減輕的情况，特别是在夏天进行鍛煉，由于体内部分水分的排出和脂肪的消耗，鍛煉的人体重很自然要下降。这也是一种正常現象。只要經過一定時間的鍛煉后，体重便会稳定下来，并且很可能由于消化和吸收能力的加强，体重会有所增加。

三、怎样练习啞鈴

若在天气較暖时鍛煉，最好赤着上身，只穿上一条短褲进行。这样可使动作不受阻碍，皮肤也可以直接与阳光和空气接触。

若在冷天鍛煉，最好开始时穿比較寬大的衣服，等身体相当暖和之后，可将外衣脫掉，只穿背心和短褲鍛煉。

在鍛煉的时候，除了一些快速动作之外，一般說来，速度宜中等。动作如果做得过快，便不能彻底，肌肉就不能从

动作中得到应有的刺激，进步自然較慢；假如动作做得过慢，所锻炼的这部分肌肉的反应速度就会减慢。

在時間安排上，如果条件許可，最好隔天定期練習一次；若因工作較忙，不能定期練習时，可根据具体情况在一星期內安排三次練習，但腹部运动最好要每天做几节，以便加强消化和吸收能力。

無論是初級練習法还是中級練習法，它們都划分成六个单元，每一单元練習的时间暫定为两周。也就是說，在这两周之中，不管一周練習几次，但每次都得重复練習这一单元所規定的內容。这种分阶段性的練習，使有机体能得到更充分的锻炼。

每次練習的时间可根据具体情况而定，一般以30—40分鐘为宜。

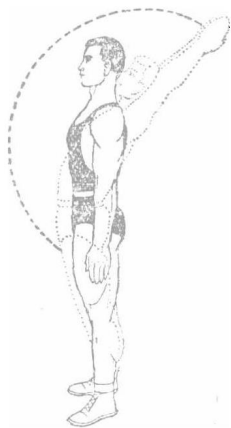


图 2



图 3

(一) 初級啞鈴練習法——这套啞鈴練習法适宜于體質較差或年紀較大的工人、學生和腦力勞動者練習。

1. 第一、二組的練習內容

准备活动：①兩腳開立，兩臂從下垂姿勢自前往上舉起，上體略微后仰，并作若干次后振，同时吸气（图2）。兩臂还原时呼气。这个动作可做8至10次。

②兩腳開立，兩臂從下垂姿勢經前往上舉起，吸气，稍停时呼气。然后上體用力左前屈，同时吸气，还原时呼气，接着再向右前屈体（图3）。每側可做8至10次。

③兩腳開立，兩臂自體前交叉上舉，同时吸气，然后兩臂向體側放下又于體前交叉，同时下蹲并呼气（图4）。接着起立，反复再做。

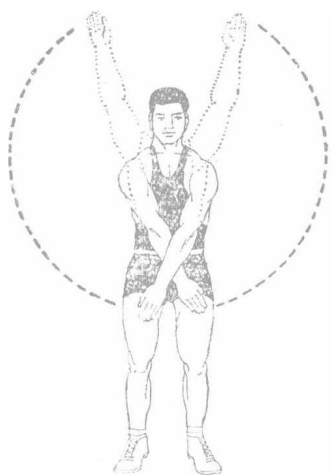


图 4

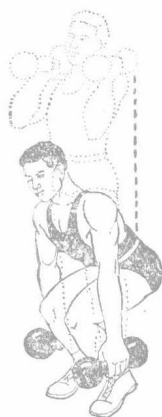


图 5

第一个准备动作主要是帮助养成运动时的呼吸习惯，扩大肺活量。第二个准备动作除上述作用外，还可以锻炼腹部两侧的腹外斜肌，因而可以加强消化能力。第三个准备动作能使全身各部关节，特别是肩和膝关节灵活起来。

(1) 全身运动——两手提铃至肩。两脚开立半蹲，两臂下垂、两手握铃，拳眼向前。上体略前倾，挺胸，接着迅速地将哑铃成直线往肩际提起，同时吸气。稍停，将哑铃放下，回至起举时的姿势，同时呼气(图5)。此动作可先做8—10次，以后逐渐加至15次左右。提铃至肩后，两腿肌肉应紧张用力，然后放下。这是一个锻炼肩带肌和大腿肌肉——股四头肌的运动。这个动作如能正确而轻易地做到15次以上，就可适当地增加哑铃的重量，再从10次做起，渐次加至15次。

(2) 肩臂运动——交替推举。两脚开立，如前一动作先将哑铃从地上提至肩际，然后两臂轮流将哑铃从肩际往上举起，至臂部完全伸直。一臂动作完成后即行还原，另一臂继而向上举起(图6)。当一臂往上举起时吸气，回放至肩际时呼气。每臂可从8次做起，渐次加至15次。在锻炼时，身体宜保持自然挺直，不得后倾或侧倒。如能正确轻易地举起15次，就可酌加哑铃重量。

这是一种锻炼肱三头肌和三角肌的运动。

(3) 臂部运动——交替弯举。两脚开立，两臂下垂于体侧，两手握铃，拳心向前。弯举时，先将一臂的哑铃向肩际弯举，同时吸气，还原时呼气。然后轮换另一臂照样做一遍。每臂可连续弯举8—10次(图7)。如能较轻松地举至10次以上，就可酌加哑铃重量。



图 6



图 7

当臂部弯起时，肘关节应紧靠身体，同时肩部不得往上耸起。屈肘时，肱二头肌应极力紧张，拳头不应超过肩部高度，肘不得往后撤。还原时，肱二头肌及前臂肌肉必须适当放松。

这个练习主要是锻炼肱二头肌，同时对于发展前臂屈肌群也有一定帮助。

(4) 腹部运动——仰卧直腿上举。仰卧地上或长凳上，两手按在身体两侧地上，或握凳之两边。上体不动，两腿伸直往上举起，同时吸气。稍停后放下，呼气，再重做（图8）。此动作可从10—12次做起，然后渐次加至20次。

经常做腹部运动，可以提高消化的功能。这个练习对脑力劳动者，特别是腹部脂肪过多的人来说，是一种很好的运动。

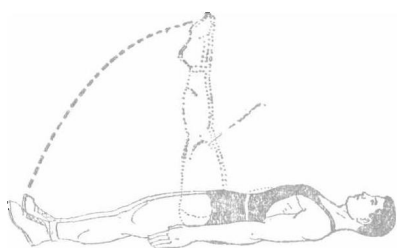


图 8

組，即兩遍。從第二星期起，每個練習可重做三組。③舉完后，可做小跑步，使全身肌肉放鬆。

2. 第三、四周的練習內容

準備活動——和第一、二周同。

(1) 全身運動——兩手提鈴至肩。重複第一、二周的第一個練習。

(2) 肩臂運動——交替推舉。重複第一、二周的第二個練習。

(3) 臂部運動——兩手彎舉。此動作的做法和作用與交替彎舉一樣，所不同的，只是兩手同時進行彎舉。

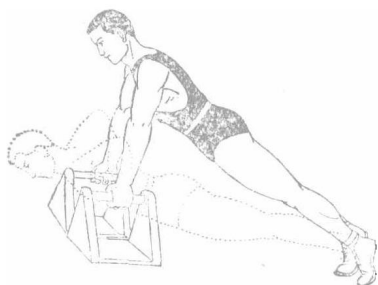


图 9

(4) 胸、臂運動——俯臥撐。這個動作可在俯臥撐架上(圖9)或凳子上來做。如用凳子做，開始時兩腳踏在地上，兩手分別按在兩凳上，身體挺直。兩個

架子之間的距離與肩同寬。先是兩臂從伸直姿勢彎屈，使