

简阅书系

哑铃运动是最典型的“抗阻力运动”，
具有无与伦比的快速燃脂、塑形功效，
每天只需5分钟，
就能雕塑出漂亮的体形，
让你拥有健康的好身材。

时尚明星私教 赵健 叶丹 / 编著

时尚哑铃 最健身



中华工商联合出版社

时尚型男·阳光女孩
“哑铃健身”必备手册

仅售 **19.90元**

附赠光盘 (价值25元)
高清画质，物超所值



时尚明星私教赵健
叶丹/编著

时尚哑铃 最健身



中华工商联合出版社

图书在版编目(CIP)数据

时尚哑铃最健身 / 赵健, 叶丹编著. — 北京: 中华工商联合出版社, 2011.9
ISBN 978-7-5158-0040-0

I. ①时… II. ①赵… ②叶… III. ①哑铃(健身运动)
IV. ①G835.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第179300号

简阅书系之最运动

时尚哑铃最健身

作者: 赵健 叶丹
出品人: 成与华
策划: 李征
责任编辑: 许阳光
特约编辑: 秦俊杰
装帧设计: 陈映翰
责任审读: 郭敬梅
责任印制: 迈致红
出版发行: 中华工商联合出版社有限责任公司
印刷: 深圳市千叶印刷有限公司
版次: 2012年2月第1版
印次: 2012年2月第1次印刷
开本: 889mm×1194mm 1/24
字数: 80千字
插图: 400幅
印张: 6
书号: ISBN 978-7-5158-0040-0
定价: 19.90元(附赠光盘1张)

服务热线: 010-58301130
销售热线: 010-58302813
社址: 北京市西城区西环广场A座19-20层, 100044
网 址: www.chgslcbs.cn
E-mail: cicapl202@sina.com(营销中心)
E-mail: gslzbs@sina.com(总编室)

工商联版图书
版权所有 翻印必究

凡本社图书出现印装质量问题, 请与印务部联系。
联系电话: 010-58302915

明星私教赵健的“广告”

Listen to Zhaojian

在这个崇尚外形的时代，拥有好身材已经不单单是女人们的梦想了。越来越多的明星、政客、商业巨子已经习惯把健身美体安排到日常生活中来。拥有健康、具有美感的身体，不仅仅是自己一个人的事情，而是当今社会对男性身材的一种刚性需求。

在我接触到的朋友中有一个很常见的现象：某一天心血来潮办了张健身年卡，锻炼几次后就再也懒得去或者忘了，最后在整理旧卡的时候突然发现已经过期。于是，他们认为只有那些业余时间很充裕、意志力很坚强的人，才能成功地用运动健身的方法来减掉赘肉，塑造结实的肌肉。

其实不然，只要选择适合自己的健身工具，运用科学、合理的健身方法，减肥、塑形并没有想象中的那么难。

美国体育用品制造商协会的统计数据表明：2006年，美国大约有九百多万人在自己家里进行健身，比1987年增长了138%。《虚拟健身》一书的作者里斯认为，买那些价钱便宜、容易拆卸的健身器材可以更好地满足力量训练、心脏锻炼以及身体柔韧性的练习的需要，比买专门的器械实惠得多。

哑铃是一种性价比非常好的器械，不仅使用简便，还容易拆卸，可以实现一种器械，多种用途。哑铃也是众多健身器材中，我最喜爱的。在我的健身计划中，哑铃训练永远放在第一位，因为它不仅可以锻炼到身体各个大肌肉块，还可以对其他力量器械锻炼不到的小肌肉群进行精雕细琢。

在这本书中，我为大家介绍了实用的运用哑铃锻炼身体各部分肌肉的方法，并配有详细的动作步骤解说、健身功效解析和训练要点提示。期盼能更多的人通过练习此书介绍的动作，让自己的身材变得强壮起来、变得“Man”起来！



2011年8月于深圳

“耐克公主” 丹丹的自白

Listen to Dandan

有一部分女性为自己过于“饱满”“壮硕”而惆怅，也有一部分为自己过于“扁平”“羸弱”而抓狂。在这里我给大家推荐的是一种最经济、最简单、最有效的器械健身方式——哑铃健身运动。

哑铃健身运动作为有氧力量型的健身运动，不仅能快速地燃烧身体多余的脂肪，还能增加持续对抗脂肪反弹的“武器”——肌肉。其实，肌肉并没有你想象的那么可怕，它不但不会让你失去女人的圆润和柔美，还能帮你抵抗地球引力和防止身上脂肪含量比较高的部位（胸部和臀部）下垂。

哑铃运动属于轻型力量健身运动，能帮你塑造更好的形体，还能让身体保持一定的脂肪含量，让你看起来更加丰盈、白皙、性感，一改弱质女流的形象。

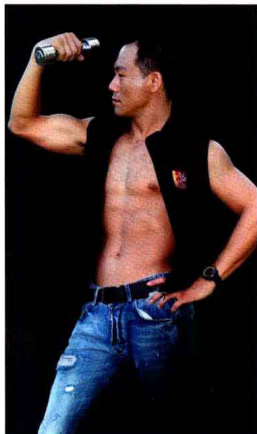
“想瘦哪里瘦哪里。”哑铃的轻巧与便利能让你实现这个梦想。一个简单的弯举就能运动到手臂肱二头肌和肱三头肌——之所以要指出这些肌肉名称，想找到肥肥的手臂是哪几块肌肉在作祟，然后有针对性地对它们进行“雕塑”。

在这本书中，我为大家演示和介绍了哑铃运动中适合女性的各种姿势；针对女性身体的各个部位，安排了不同的塑形动作，讲解了相应的训练方法以及功效。

身材应该由自己来掌控。进行简单、直接、有效的哑铃塑身运动，每天半小时，坚持一个月，你的身心将焕然一新！

叶丹

2011年8月于深圳



目录

CONTENTS

PART 01 运动前的了解：最受欢迎的哑铃运动

Popular Dumbbell Exercises

明星们众口一词：I love it.....002

Stars' Favorite Sports

坚持哑铃运动，你的健康会更多一些.....003

More Dumbbell, More Health

教你轻松选择适合自己的哑铃.....005

Choosing Appropriate Dumbbells

选择自己的运动服装.....007

Choosing Sportwear

PART 02 运动开始时的注意：从认识自我开始

Preparations Before Dumbbell Exercises

哑铃运动开始前的注意事项.....010

Notices

认识自我，制定有条不紊的健身计划.....012

Fitness Plan

哑铃的六大握法.....017

Holding Dumbbell



在做哑铃运动时,我们应该怎样呼吸.....018

Breathing

确定合适自己的目标.....020

Setting an Appropriate Aim

PART 03 运动效果的保证: 标准动作

Standard Dumbbell Exercises

热身, 哑铃运动前的准备.....026

Warming up Exercises

臀部六式, 秀出线条.....032

Arm Muscles Actions

肩部五式, 强壮肩膀.....040

Shoulder Muscles Actions

胸肌八式, 骄傲地挺起胸膛.....048

Arm Muscles Actions

腰背七式, 告别驼背.....061

Back Muscles Actions

腹部十式, 消灭“啤酒肚”.....070

Abdomen Muscles Actions

腿部十式, 告别肥臀粗腿.....084

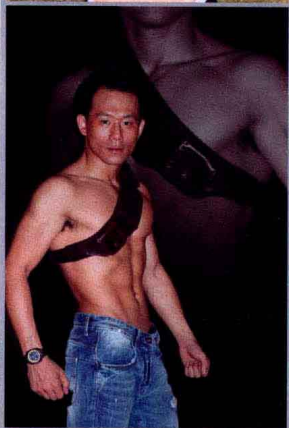
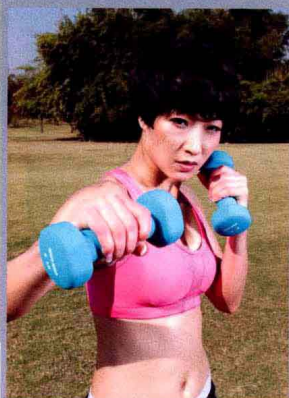
Leg Muscles Actions

PART 04 运动中的“兴奋剂”: 和女朋友一起运动

Dumbbell Exercises for Girls

瘦臂三式, 还原臂部本色.....098

Fat Loss Exercises for the Arms





瘦肩二式，露出肩胛骨.....102

Fat Loss Exercises for the Shoulders

丰胸运动，让你告别“飞机场”.....105

Exercises for Breasts Enhancement

塑背二式，消除驼背.....111

Exercises for the Back Shaping

腰腹四式，露出小蛮腰.....115

Fat Loss Exercises for the waist and Belly

瘦腿二式，穿上铅笔裤.....120

Fat Loss Exercises for the Legs

附录 Appendixes

舒缓一下：如何选择适合自己的健身房.....124

Choice of Gymnasium

舒缓一下：出入健身房，你需要懂的.....126

Being indoor During Exercises

疑惑解答（男士篇）.....128

Questions & Answers (Men)

疑惑解答（女士篇）.....130

Questions & Answers (Women)



BELL



PART

01

运动前的了解： 最受欢迎的哑铃运动

哑铃运动是一项简单的运动，

人人都可以利用哑铃锻炼出健康的身体，

人人都可以利用哑铃打造出完美的身材，

国内、国外众多明星强力推荐。

明星们众口一词：I love it Stars' Favorite Sports

面对哑铃运动热潮，联合国环保组织也大舒了一口气：“人们终于找到了不占用任何土地、不消耗任何能源的运动方式！”

哑铃带来的时尚

哑铃运动堪称“低碳”热潮中的“零成本”运动。

运动专家说，哑铃能减肥、保持健康的体型；

环保专家说，哑铃能减排、响应低碳的潮流。

“好莱坞明星最爱新鲜有趣的十大运动”选票中，哑铃更是名列第一！

明星们众口一词：“I love it.”

《终结者》的扮演者施瓦辛格曾经在哑铃动作中创造了一个用他的名字命名的哑铃推举动作——阿诺推举。

黑人流行歌坛天后碧昂斯·诺里斯曾毫不掩饰地向众人宣告，她用哑铃打造了高傲的翘臀。

哑铃运动，几乎人人都可以上演个人秀，秀身材、秀性格、秀人气、秀爱情、秀最新的运动装备。

面对哑铃运动热潮，联合国环保组织也大舒了一口气：

“人们终于找到了不占用任何土地，不消耗任何能源的运动方式！”

明星、名人的生活也许遥不可及，但哑铃运动却是可以普及的！

让我们一起用简单的哑铃运动来让身体获益；用层出不穷的创意让哑铃运动变得更有
趣吧！



坚持哑铃运动，你的健康会更多一些

More Dumbbell, More Health

宽阔的肩膀与强壮的手臂，让男人显得更可靠；倒三角身材的男人会让任何人眼波荡漾；浑厚的胸肌与块垒的腹肌，无论在泳池畔或运动场上都特别性感迷人；粗壮有型的大腿显示出阳刚的力量；结实上翘的臀部一定让人想入非非；而线条匀称的小腿，更展现了男人的魄力。减掉赘肉，才能更加自信；痛快流汗，才能更显男儿本色。

有氧哑铃，打造时尚型男好身材

好身材三分天养七分打造。对男人而言，好身材在外观上包括“块”和“形”。“块”指肌肉要有一定的体积，块头大；“形”指肌肉轮廓清晰、线条优美。单一的器械健身不一定能打造出上述的效果。要全面发展肌肉组织，要经历无数的步骤和上百次的化学反应，一旦哪个环节脱了轨，效果都会差很多。

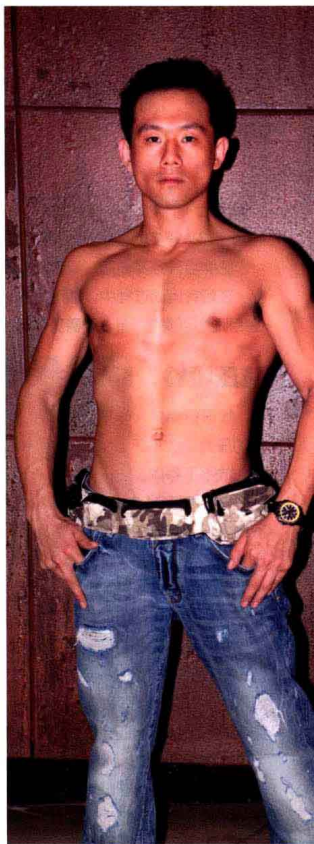
其实想要拥有这一切，一点儿也不难。只需要一副哑铃，就能够让你打造出和明星一样的健壮身材。

哑铃运动是有氧力量运动。哑铃运动中的力量训练可以消耗储存在体内的糖，刺激肌肉，改变肌肉的体积、形状。哑铃对肌肉的外部轮廓线条的雕琢尤其明显。力量训练可以使我们的肌肉更加饱满，但运动比较容易让人疲劳。在哑铃运动的有氧训练中肌肉收缩消耗大量的营养和氧气，不仅能让你迅速燃烧脂肪，而且还能增加心脏的收缩次数，增加每次输出的血液，增加你的呼吸频率，加大肺部的舒张程度，增加心肺耐力，缓解力量运动中出现的疲劳情况，让身体能耐受更长时间或更高强度的力量运动。

许多大器械无法有效地锻炼到小块肌肉，而哑铃轻巧便于操作，可以对肌肉精雕细琢，锻炼到如前臂、头颈以及大腿后侧等平时活动比较少的肌肉群，让你的身材更加匀称。

健康哑铃，强力击碎“亚健康”

快节奏的现代生活，催生了健康问题，首当其冲的就有愈发庞大的肥胖人群。男人的



“啤酒肚”，女人的“游泳圈”，成为越来越多人的心头之痛。因肥胖引起的各种健康隐患与疾病，正在成为全球的公共卫生问题，越来越多的国家开始倡导全民减肥、倡导健康生活！

肥胖会导致高血脂、高血压、高血糖、高尿酸等；没有好身材的人往往是心脑血管疾病的高危人群。

在哑铃运动过程中，通过举、推、拉、摆、踢、蹬、屈等动作，刺激神经系统和感官系统，使人感觉到兴奋。同时这些运动也给肌肉足够的刺激，改善身体的新陈代谢，增强血管壁的弹性。

减压哑铃，卸下生命中不可承受之“重”

故事很简单，道理也很简单，但是放到现实中，很难！正是因为有这样或那样的“放不下”，我们的身心才背负着各种各样的压力。放不下过去，我们自责、愧疚、怨恨；放不下将来，我们焦虑、担心、恐惧；放不下名利，放不下工作，放不下爱情，放不下身体，放不下输赢心。

一份涉及31个省、市、直辖市的城市白领健康调查报告显示，76%的白领处于亚健康状态，而实际上处于各种高压情况下的人们远远不只如此，起码一半以上的白领处于不同程度的亚健康状态，压力较大，他们的心理亚健康问题尤为突出，“高压”是“精英猝死”事件的幕后魔手。

压力往往导致三种症状出现：一是身体症状，如便秘、颈椎病、头痛、腰酸、失去性趣等；二是行动症状，如酗酒、暴饮暴食等；三是精神症状，如急躁易怒、郁郁寡欢、歇斯底里等。

人的身体和心灵是一体的，当我们感到压力太大会说“透不过气来”；当我们迁怒于人时，会说是在“撒气”；当我们说一个人轻松自信时，会说他“气定神闲”。情绪反应和生理反应息息相关，精神紧张的时候，肌肉不知不觉地跟着紧张。比如：生气时，我们不知不觉地攥紧拳头、咬紧牙；焦虑时，我们又会不知不觉地紧皱眉头。长期不自觉的焦虑，一天天积压到身体的各个部位，还会造成腰酸背痛等慢性疾病。

在哑铃运动时，肌肉会有明显地收缩和放松的过程，在这个过程中压抑在肌肉中的负能量就会被排出体外。

人越紧张时，呼吸就会越短促，甚至会突然停止呼吸。呼吸，就是我们存在的基础。在哑铃运动中，我们强调胸式呼吸、腹式呼吸、鼻子呼吸的呼吸方式，目的就是调整呼吸来放松精神，达到更好地释放压力、减缓压力的效果。

教你轻松选择适合自己的哑铃

Choosing Appropriate Dumbbells

健康的形象、阳光的外表、典雅的气质、明显的肌肉线条是时尚达人的刚性需求。提起哑铃、举重，你会想到什么？是奥运举重场上的怒吼声？是健美比赛里的肌肉男？还是健身房内女生很少触碰的举重机呢？

哑铃的选择

所谓的力量训练，是指利用哑铃、杠铃或其他力量型训练器材来增进肌肉力量的训练。广义上来讲也包括部分徒手训练，例如伏地挺身就是最简单的徒手力量训练。哑铃运动则是用途最广泛的一种。只要有对哑铃或替代品在手边，在任何地方都可以进行哑铃力量训练。

当然选择适合自己的哑铃也是一个非常重要的环节，如何选择适合自己的哑铃呢？

遵循的原则：不宜过轻或过重。从中医学来讲，人体总是处于一种动态的平衡，只有先拉动内需，运动消耗，使身体轻度处于体能不足的情况，才能促使我们身体各部分协调起来。选择的哑铃重量过轻达不到拉动内需的效果，打破不了身体的动态平衡；选择哑铃的重量过重，身体动态平衡遭到严重破坏，很难恢复，往往也达不到理想的效果。

练习目的是为了增肌：可以选择65%~85%负荷的哑铃。举个例子，如果每次能举起的负荷是10千克，则应选择重量为6.5~8.5千克的哑铃进行锻炼。

练习目的是为了减脂：可以选择稍微轻型的哑铃，比如3~5千克左右。

选择重量合适的哑铃。连续举15~25次，会有接近极限的感觉，这就是适合你的重量；如果连续举15次就感觉支持不住了，说明这个重量超重。



如果练举重等大力量运动，哑铃重量要足够大，连续举3~5次就需要有接近极限的感觉。如果是健美，选择连续举8~12次接近极限的哑铃重量就行。哑铃运动最重要的一点就是毅力，自己要判断身体状况是否适合这样的重量训练，如果手腕受伤就不适合举哑铃，无论重量多轻都不行；也不要身体虚弱、大病初愈时急着做重量训练。

▶ **温馨提示：**购买可拆卸式的组合哑铃时要注意螺丝的质量，否则容易脱扣，造成危险。

女性选择哑铃看过来

女生挑选哑铃，不要像男生那样，挑选非常重的、自己承受不起的。女生应该以轻巧适中为准，哑铃的重量应该控制在1千克左右。一般女生练习哑铃是为了减肥、塑身。哑铃不仅重量要轻，还要选择握柄细的，保证握柄时，不会感觉吃力，不会因为经常练习，让自己的手粗糙。



选择自己的运动服装

Choosing Sportswear

在运动中选择合适的服装不仅可以让自己拥有一份好心情，而且可以让你在运动中挥洒自如，更加有助于达到好的锻炼效果。男女有别，所以男性、女性在选择运动服装的时候是需要区别对待的。另外，不同类型的运动，适宜的服装也不同。

哑铃运动我们秀什么

由于哑铃运动是力量型的运动，运动过程中避免不了会出汗。运动时应该选择整体宽松、透气性好、吸汗性好的棉质产品，能够较好地吸收汗液，也能较快地散发热量，在运动时也会减少运动阻力。

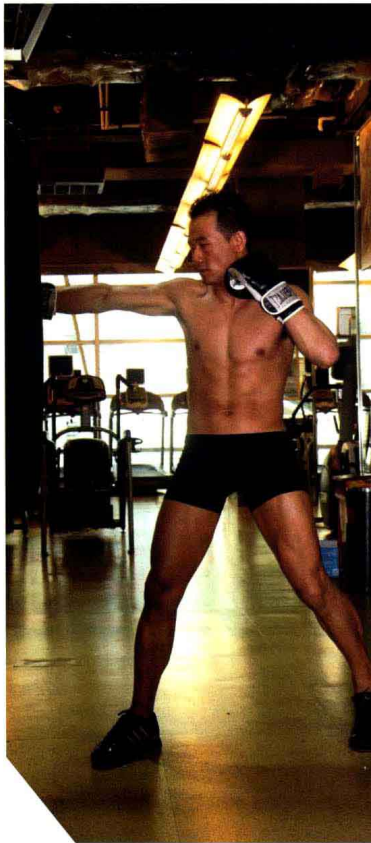
女性乳房因为没有骨骼和肌肉的支撑，运动时候会使其组织支撑结构受到震动，甚至还会引起乳房病症。普通内衣大多有调整胸型的作用，尤其是钢圈在心脏附近，运动起来会对心脏产生压迫感，容易造成胸闷、易喘甚至胸大肌拉伤的现象。

运动时最好穿款式设计上收束性和支撑性比较好的专业运动内衣，普通内衣一般稳定性不够，只适合小胸型，如果你的罩杯在 B 罩以上就应该在内衣里加一件运动内衣。运动内衣要根据自己的胸型来定，如果胸型较大应选择宽肩带设计，并注意内衣下缘的支撑力，在试穿的时候要感觉舒服，并无被束缚感。

为自己准备两条运动休闲短裤或者七分裤吧，材质比较来说推荐棉麻，这样的裤子可以在居家环境中穿着，也能让你伸展、休闲、时髦一把抓。

选择鞋子的时候一定要注意舒适度和柔软度，在哑铃运动过程中双脚会承受很大的重量，并且有比较多的屈腿、移动的动作，所以应选择鞋底平跟运动鞋，并且尺码应该合适。

严禁穿塑体紧身的内衣；严禁佩戴尖硬的装饰物；严禁穿较硬或者高跟的鞋子。





PREPARATIONS
BEFORE DUMBBELL
EXERCISE



PART 02

运动开始时的注意： 从认识自我开始

哑铃是自由力量练习器械中最常用的一种，经常练习哑铃能提高我们对身体各部位关节和肌肉的控制力，锻炼到目标肌群及其周围的小肌肉群，使各部位的肌群连接得更加紧密，锻炼出来让人感觉更加协调的肌肉线条。在进行哑铃锻炼之前，有很多需要练习者注意的细节。