



国家级社会体育指导员 北京市科学健身专家讲师团秘书长 有氧健康大步走创始人 中央电视台“健康之路”特约嘉宾

凤凰汉竹
荣获2010年度生活图书出版商大奖
汉竹主编
健康爱家系列

赵之心

哑铃



初学到高手

赵之心 / 编著

附赠
同步健身
DVD光盘



菜鸟变猛男
不用健身房

江苏科学技术出版社 | 凤凰汉竹

赵之心 哑铃

初学到高手

ZHAOZHIXIN
YALING CHUXUE DAO GAOSHOU

赵之心 / 编著

汉竹图书微博
<http://weibo.com/hanzhutushu>

读者热线
400-010-8811

江苏科学技术出版社 | 凤凰汉竹

图书在版编目(CIP)数据

赵之心哑铃初学到高手 / 赵之心编著. -- 南京:江苏科学技术出版社,2014.1

(汉竹·健康爱家系列)

ISBN 978-7-5537-2148-4

I. ①赵… II. ①赵… III. ①哑铃(健身运动) — 基本知识 IV. ①G835.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第237368号



凤凰汉竹

阳光一样的生活书



凤凰汉竹

2011 年度

中国民营书业实力品牌



2010 年度

中国生活图书出版商

赵之心哑铃初学到高手

编 著	赵之心
主 编	汉 竹
责任编辑	杜 辛 刘玉锋 姚 远
特邀编辑	陈志刚 阮瑞雪 李骐羽
责任校对	郝慧华
责任监制	曹叶平 方 晨

出版发行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	南京精艺印刷有限公司

开 本	715mm × 868mm	1/12
印 张	14	
字 数	100千字	
版 次	2014年1月第1版	
印 次	2014年1月第1次印刷	

标准书号	ISBN 978-7-5537-2148-4
定 价	39.80元(附赠同步健身DVD光盘)

图书如有印装质量问题, 可向我社出版科调换。

赵之心 哑铃

初学到高手

ZHAOZHIXIN
YALING CHUXUE DAO GAOSHOU

赵之心 / 编著



汉竹图书微博
<http://weibo.com/hanzhutushu>



读者热线
400-010-8811

江苏科学技术出版社 | 凤凰汉竹

ZHAOZHIXIN

YALING CHUXUE DAO JIAOSHOU

前言

这是一本全面了解哑铃的健身宝典！有了这本书就相当于拥有了一位贴心的资深私人健身教练。

怎样选择哑铃，锻炼前该如何热身，国家级体育指导员亲身示范，让初学者能安全快速入门，轻松上手。38组经典哑铃动作，方法简单易行、步骤详实易懂、图片清晰明确，让你足不出户就能全面锻炼身体，拥有完美身材。锻炼动作按身体部位分，让你想练哪里就练哪里，还有贴心小图标标明难度系数，一看就懂，一学就会。

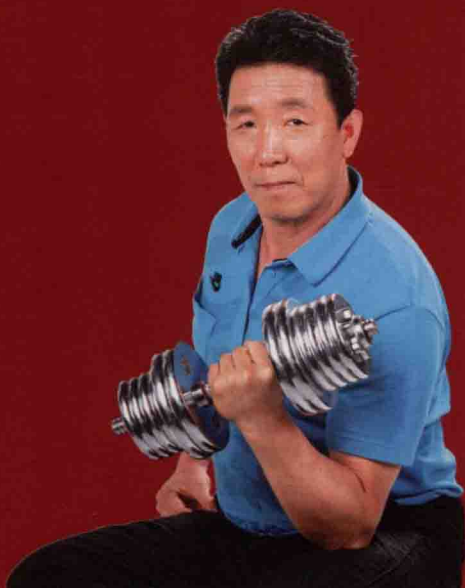
健身方案有快慢结合，也有轻重结合，而且每一组哑铃健身的方案都历经时间检验，加之明星教练的精准示范，对着练，不犯错、少走弯路，可以让你在短时间内提升肌肉质量。看着身材每天都有变化，自信和满足感都可以让你变一个人。

如果你还是茫然，不知从哪开始练起，没关系，作者早就为你做了准备。无论你是菜鸟、新手还是高级练习者，一张张练习表单就像“武功秘籍”一样摆在你眼前，有了它你还会怕没有方向吗？初、中、高级哑铃一周锻炼方案，图表形式，简洁明了，只有高级私人教练才会跟你分享的秘密，都已一一呈现在书中。

看完这本书，相信想健身又不知该如何入手的你一定会毫不犹豫地拿起哑铃。赵之心老师说，哑铃是最简单、最完美的健身器械。不需要去健身房，不需要被冰冷的健身器械“折磨”，一样能收获八块腹肌和健美身材。

随书附赠赵之心哑铃初学到高手配套DVD光盘，资深私人教练亲身示范，不花钱就能把私人教练请回家！

总之，无论你是胖是瘦，是想健身、健美还是减肥、增肌，在书里一定都能找到专属于你的健身方案。坚持两三周后，你一定会爱上哑铃。



赵之心
哑铃
初学到高手

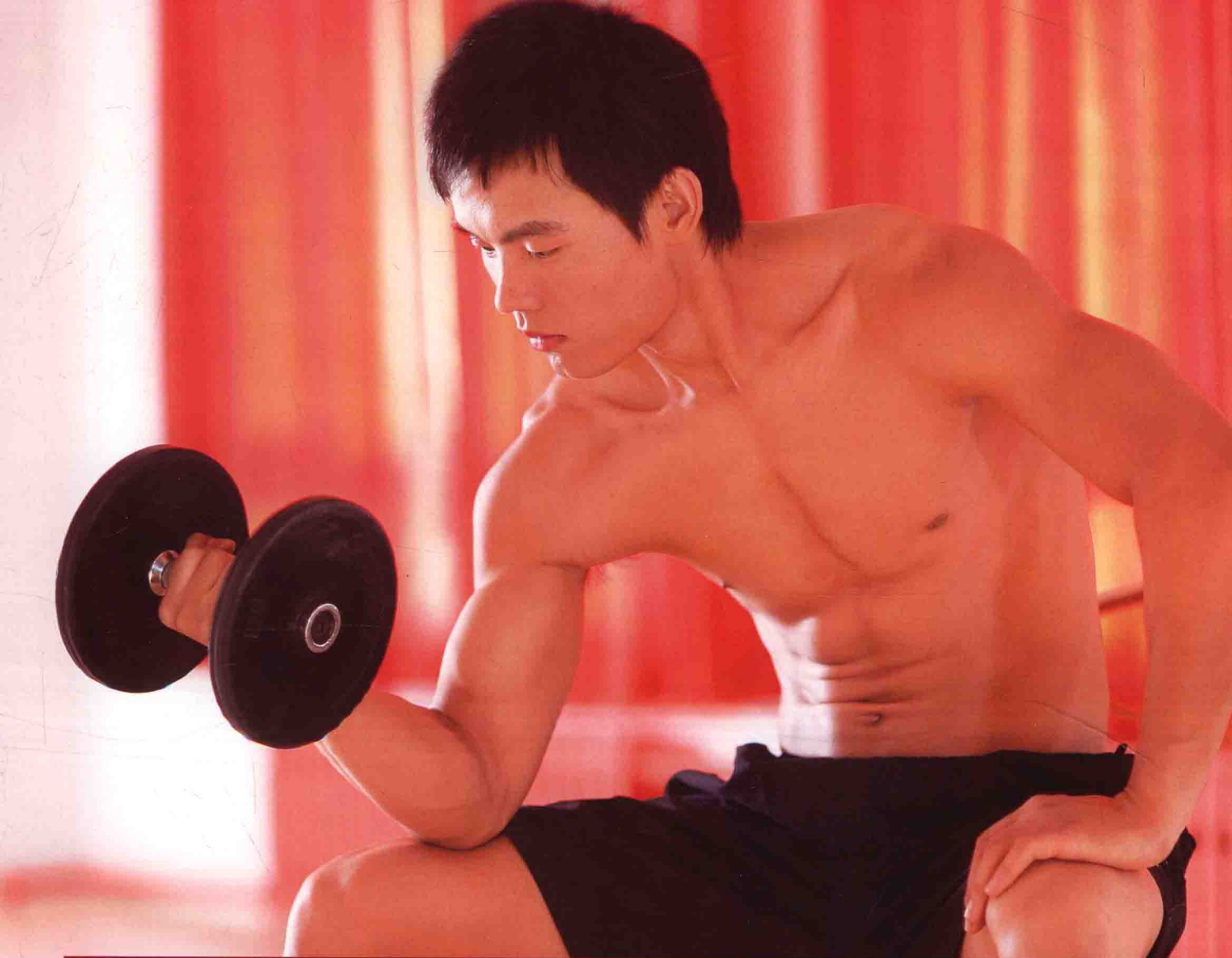
ZHAOZHIXIN
YALIANG CHUXUE DAO DAOSHOU

锻炼从来都不会晚，包括力量锻炼！
国内国外，八十多岁的人依然参加健美比赛的例子太多了，而坚持锻炼的人就更多了。所以，不管多大的年龄，拿起哑铃，开始力量锻炼之旅吧，就算没有达到参加比赛的水平，但健康上的收获还是会让你终身受用的！

锻炼需要从零开始，尤其是从来没有接触过力量练习，没有进行过系统训练的初学者。很多人刚开始的时候可以说是“空有一腔热情”，虽然知道怎么做动作，但却是东一棒槌、西一榔头，没有将哑铃锻炼系统化。虽然这样也有一定的锻炼效果，但往往是事倍功半，不会获得更好的效果。因此我们在开始锻炼时，首先要对自己的情况做一个小分析，了解自己的身体状况和锻炼水平，明确自己的锻炼目标，然后根据自身情况制定相应的训练计划。经过一段时间的锻炼后，就要根据自身训练的水平和锻炼的目标，进一步对训练计划进行调整，让训练水平跟上身体的变化。



从前没有锻炼过的朋友，可以先用一周至半个月的时间，坚持做些跑步类的有氧运动，提高一下身体素质，以便更好地开始力量锻炼。



对于大部分健身爱好者而言,哑铃锻炼更多的是为了提高或保持健康水平。只要经过初期学习和适应哑铃动作,逐渐形成良好的肌肉用力感觉,再保持适度的负荷锻炼就可以达到目的。偶尔也可以进行一些安全性比较高的大重量锻炼,或者在有人帮助的情况下适度地

进行几组大重量哑铃锻炼,全面地提高身体素质。

女性一般都不喜欢身体围度过粗,所以在训练过程中只要控制好哑铃的重量,以小重量为主,多次数、少组数。这样既可以提高肌肉的质量,预防骨质疏松的发生,又不会使身体的围度明显

增加,同时还能有效地消耗脂肪,塑造体形。

总之,在进行哑铃锻炼的初期,不要急于用大重量的哑铃,先用中等偏下重量的哑铃,刺激肌肉,并从中掌握好肌肉的用力感觉,为以后的身体锻炼打好基础。

初级阶段一周哑铃锻炼方案



对刚开始接触哑铃训练,并准备开启肌肉训练历程的健身爱好者来说,刚开始训练的前3个月,甚至前半年,都可以说是初级阶段。此时最重要的任务不是肌肉能增加多少,能用多大的哑铃锻炼,而是应该熟悉锻炼的动作,掌握正确的肌肉用力方式,体会肌肉用力的感觉,在锻炼中找到适合自己的动作轨迹。

本书的所有动作,都是通常的动作角度和路线,但对每一个锻炼者来说,都会有细微的差异。因此在锻炼中要通过体会肌肉用力的感觉,找到适合自己的最佳动作轨迹,同时也为以后进一步锻炼打好基础。

开始锻炼的前几个月非常关键,要在此过程中养成良好的肌肉用力习惯以及基本的动作模式(在后期的锻炼中可以根据基本的动作轨迹进行稍微的变化来锻炼同一块肌肉的不同部位)。如果此时急于增加重量,非但没有养成良好的动作用力习惯,还会影响后期锻炼效果。

在开始锻炼的初期,制定训练计划时应注意:

1 以中等或者中等偏下的哑铃重量为主,偶尔进行大重量负荷,以加深肌肉用力的感觉。

2 照顾到全身的肌肉,在训练中大肌肉群可以适当增加训练量。可以分成上半身和下半身两部分进行动作的安排。

3 在训练中要注意配合拉伸及有氧运动。拉伸能让紧张的肌肉及时得到放松,避免肌肉“长死”,保持肌肉的活力;有氧运动能提高心脏的功能水平,为锻炼肌肉提供坚实的基础。同时,在做有氧运动的过程中血液是快速流动的,可以为训练中受损的肌肉提供更多新鲜的血液,并把训练过程中产生的废物及时运走。这些都可以促进肌肉的增长。

4 每周要安排2天左右的休息时间,一定要做到完全休息。肌肉的生长是在休息中进行的,不要认为休息是在浪费时间。这就是为什么我们可以在健身房中看到一些健身爱好者过来后什么都不做,就是跟其他的锻炼者聊天,然后洗个澡就回家的原因。



此阶段的参考周计划：

日期	训练动作	训练量	备注 1	备注 2
周一	哑铃平卧推	3组，每组 12~15下	可以用其他的胸部动作替换	组间休息 1~2 分钟， 动作间休息2~3分钟； 在休息的时候可以针对训练的部位进行适当的拉伸。
	俯身哑铃划船	3组，每组 12~15下	可以用其他的背部动作替换	
	站姿侧平举	2组，每组 12~15下	可以用其他的肩部动作替换	
	哑铃交替弯举	2组，每组 15下	可以用其他的上臂前部动作替换	
	仰卧起坐	3组，每组尽量做	可以用其他的腹部动作替换	
	有氧运动	30分钟左右	可以慢跑或者骑车	
周二	深蹲起	3组，每组 12~15下	可以用其他的大腿动作替换	同上
	俯卧腿弯举	3组，每组 15下		
	侧弓步蹲起	2组，每组 12~15下		
	坐姿提踵	2组，每组 15~20下	可以用其他的小腿动作替换	
	弓身起	3组，每组 20下	可以用其他的腰部动作替换	
	正、反握手腕屈伸	各 2 组，每组 20下		
	有氧运动	30分钟左右	可以慢跑或者骑车	
周三	把周一、周二的动作用小一号的哑铃各做一组，每组做 15下左右。			
	全身的拉伸锻炼。具体动作参考书 P50~P51，每个部位都做 1~2 次。			
周五、周六重复周一、周二的锻炼部位。在同一周或两周，最好每个部位都用同一个动作进行锻炼，然后再慢慢地换动作，有目的地增加动作的熟练度。				
周四、周日休息，或者根据自己的情况，灵活安排周三、周四、周日的拉伸和休息时间。				

每次锻炼前都要进行充分的准备活动，锻炼后要进行整理活动，如走、跑、拉伸等，请根据训练的需要进行选择。

中级阶段一周哑铃锻炼方案

经过半年左右的训练,对哑铃锻炼已经有了一定的了解,身体的肌肉也熟悉了锻炼的感觉,此时我们就要对训练目标和计划进行适当的调整,以适应身体的变化。此阶段的训练目标是提高肌肉负重的用力感觉,更好地促进肌肉增长。此时的训练强度要适当增加,以中等及中等偏上,能有效促进肌肉生长的负重强度为主,并配合增加适量大强度训练,以调整训练状态,提高训练水平。

在训练过程中,身体各部分要分开训练,并且要增加训练量,大致分3~4部分即可。有氧运动可以适当减少,但拉伸依然要作为每组动作结束后的恢复手段。训练水平比较好的人,再经过几个月的锻炼,就能明显地感觉到肌肉变化。如果不准备进一步地提高肌肉水平,则可以始终维持这个阶段的训练水平。但此时要注意以下问题:



最常用的哑铃握法:哑铃杆通过手心,拇指与其余四指分别位于杆的两侧,拇指放在其余四指上面,五指同时用力握紧哑铃。

1 要逐步增加每个部位锻炼的动作数量,并确定在一次训练课中对某个肌肉群的主要动作和辅助动作,进行比较全面的锻炼。

2 要根据身体的情况选择配合肌肉群的训练。比如进行胸部训练后,如果感觉大臂后肌群(主要是肱三头肌)没有达到足够的训练效果(训练胸部的时候肱三头肌会参与用力),那么就可以加上大臂后肌群的训练。如果感觉大臂后肌群已经比较累了,那么可以搭配大臂前肌群(主要是肱二头肌)或者肩部、小腿等肌肉群的锻炼。

3 进一步体会肌肉的细微用力感觉。此时不仅要体会某一块肌肉的用力,还要体会这块肌肉是哪个部位在用力,比如胸部的上束、中束和下束,在锻炼胸部的动作中哪一束是主要发力肌肉。这样可以根据需要细分锻炼的肌肉束,选择针对性的动作进行锻炼。

此阶段的参考周计划：

日期	训练动作	训练量	备注 1	备注 2
周一	哑铃平卧推	4~5组，每组8~10下	可以在锻炼胸部的动作中进行轮换	组间休息 1~2 分钟， 动作间休息 2~3 分钟； 在休息的时候可以针对训练的 部位进行适当的拉伸。
	哑铃上斜推	3~4组，每组8~12下		
	哑铃交替弯举	3~4组，每组8~10下	可以在锻炼手臂的动作中进行轮换， 包括前臂或者肩部的动作	
	颈后双手哑铃臂屈伸	3~4组，每组10~12下		
	仰卧起坐	3组，每组尽量做	可以在锻炼腹肌的动作中进行轮换	
	有氧运动	慢跑或者骑车20分钟左右		
周二	俯立哑铃划船	4~5组，每组8~12下	可以在锻炼上背部的动作中进行轮换	同上
	俯立飞鸟	3~4组，每组10~12下		
	坐姿哑铃推举	3~4组，每组8~10下	可以在锻炼肩部的动作中进行轮换， 包括前臂或者上臂的动作	
	站姿侧平举	3组，每组10~12下		
	硬拉	3~4组，每组10~15下	可以在锻炼腰部的动作中进行轮换	
	有氧运动	慢跑或者骑车20分钟左右		
周三	深蹲起	5组，每组8~10下	可以在锻炼大腿的动作中进行轮换， 大腿的内侧和后部要照顾到	同上
	正/侧弓步蹲起	3组，每组10~12下		
	俯卧腿弯举	3组，每组10~15下		
	站姿提踵	3组，每组20~30下	小腿锻炼动作比较少，适当轮换	
	拉伸运动	把胸、肩、背、腿等部位拉伸一遍。		

周四、周五、周六重复周一到周三的动作，周日休息。锻炼动作轮换可以根据自身情况进行适当的调整。

每次锻炼前都要进行充分的准备活动，锻炼后要进行整理活动，如走、跑、拉伸等，请根据训练的需要进行选择。

高级阶段哑铃锻炼方案

在经过初级和中级阶段的锻炼后，身体对动作更熟悉，肌肉的用力感觉也逐步从整块变成了小块，此时锻炼的重点就是要在现有基础上进行重点锻炼了。根据身体的弱点以及自身要补强的部位进行针对性的锻炼，进一步“雕琢”身体，塑造出更完美的体形。

在训练时可以对某个部位采用更重的哑铃，提高局部肌肉的力量，或者针对局部进行特殊的锻炼。如用小重量多次数的锻炼，可提高肌肉清晰度；用大重量少次数锻炼（只能完成2~3次的重量），以调集更多的肌肉参与用力，提高肌肉的力量；用中等重量的哑铃，进行快速的锻炼，可提高身体的爆发力；用重、中、轻递减再递增的方式，锻炼肌肉的耐力。这些都可以全面地提升身体的素质。

如果想往健美方向发展，就可以把身体的肌肉群做进一步的细分，根据训练周期的安排，轮换着进行极限负荷锻炼与通常训练（根据训练的进度，建议以月为单位进行轮换）。极限负荷锻炼就是一个部位进行3~5个动作，每个动作进行4~6组的锻炼，让局部肌肉得到足够的刺激，进入“过疲劳”状态，然后再经过2~3天的休息进行恢复（此时进行其他部位肌肉的锻炼，这个部位的肌肉只是稍微的锻炼几组动作）。每次的锻炼都针对不同的部位，一天可以进行2~3次，每次锻炼1~2小时，根据需要还可以做30分钟左右的有氧运动。

在进行大重量的锻炼时最好要结伴进行，因为有的动作独自一人是很难完成的。这样既可以保证锻炼的安全性，同时互相帮忙更是提高负荷重量的重要条件。

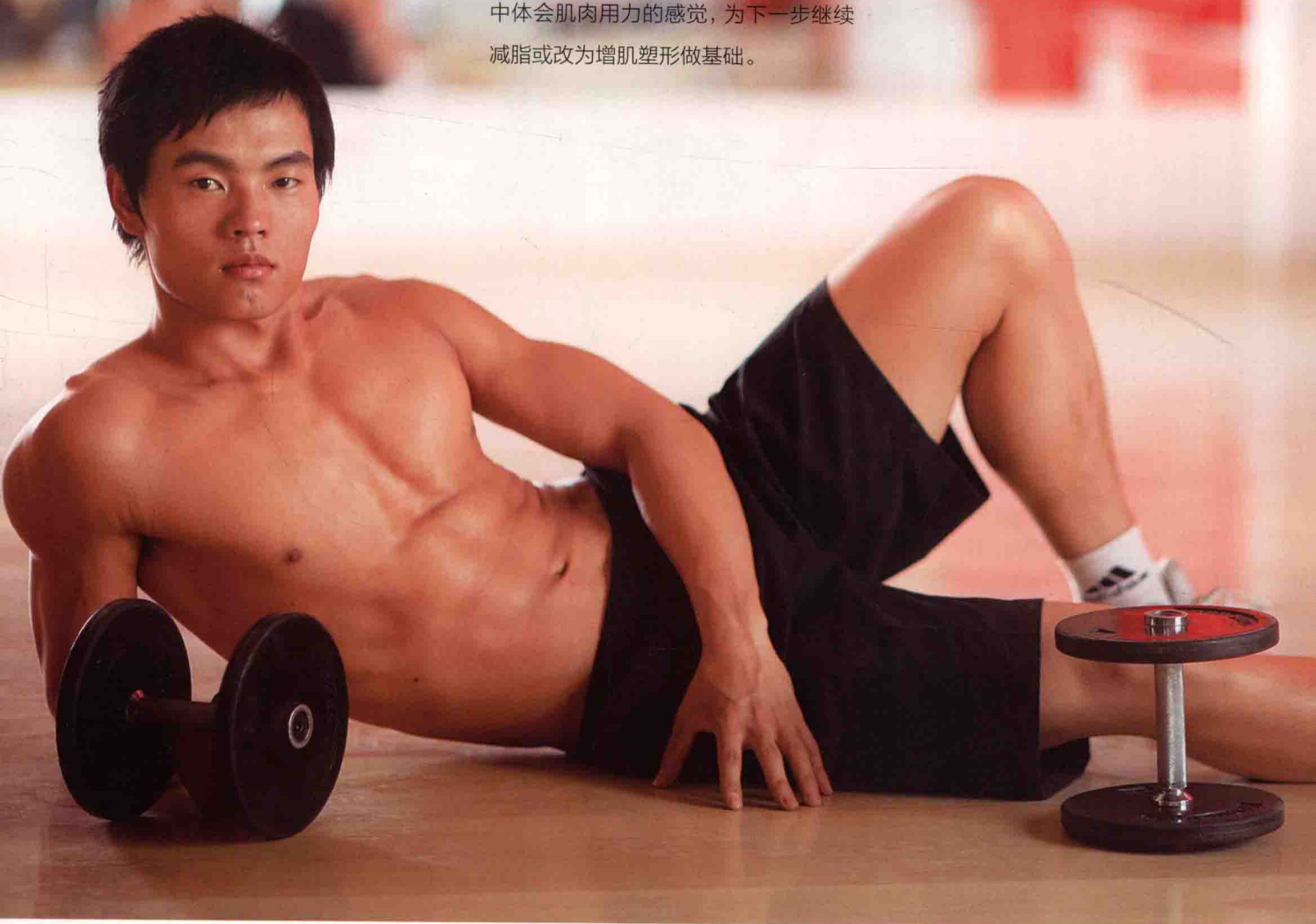
练习时适当地使用健身器材，能达到更好的锻炼效果。



以上这些,是从促进肌肉生长、健美塑形方向来说明的。如有减脂塑形、促进健康等其他锻炼目标,则可以在此基础上适当地调整锻炼安排。

如果想要减脂,初期的哑铃可以再轻些,但每组的次数要增加到20下左右,每个部位做2~3组。同样需要在此过程中体会肌肉用力的感觉,为下一步继续减脂或改为增肌塑形做基础。

如果想要健身,经过初期的熟悉动作后,在接下来的锻炼中可以通过增加每组完成的数量来提高运动量,当感觉负荷对身体的刺激不足时再增加哑铃的重量。不必对肌肉群进行很细的分组,每次锻炼的部位可以多些,保持一定的训练量。



肌肉，让你充满阳刚之美

斜方肌

位于颈部和背部的皮下，一侧成三角形，左右两侧相合构成斜方形。斜方肌充分发展，可向后拉收双肩，使肩更加宽阔，保持背部正直，头部后仰，可矫正驼背、双肩内扣、头前伸等缺陷。

胸锁乳突肌

颈部浅层最显著的肌肉，颈部的屈伸，头前屈、后仰、左右摆动和旋转等，都需要该肌肉的参与。

胸大肌

位于上身正面，是胸部最主要的肌肉。胸肌发达时，胸脯高挺、结实、宽阔，呼吸更为充分和畅通。应该全面锻炼胸大肌的上、中、下部，以及宽度和厚度。

三角肌

位于肩部，分为前、侧、后三束。发达的三角肌可使肩膀宽阔、有力、浑圆发达，是身材健美的标志之一。

肱二头肌

位于上臂前侧的“小老鼠”，是证明男人强健、有力的重要肌肉块之一。

腹直肌

位于腹部正中间。腹部肌肉比其他肌肉更易消退，缺乏运动、营养过剩时，最易使腹肌松弛。腹部下垂（或下坠）和身体发胖，则是健康水平下降的标志。而腹肌发达，呈“波浪形”，是力量和健康的象征。

前锯肌

位于胸廓的外侧皮下，上部为胸大肌和胸小肌所遮盖，是块扁肌。

腹外斜肌

位于腹前外侧浅层，为扁阔肌。

腹内斜肌

位于腹外斜肌深层，与腹外斜肌形状相同，走向相反。

缝匠肌

位于大腿前内侧，对大腿前肌群起加固作用，参与大腿的整体运动。

股四头肌

覆盖于大腿前部，人体最有力的肌肉之一，是人体承担体重、抬腿的主要肌肉。对健康及塑造强健的腿部都是必不可少的。

胫骨前肌

位于胫骨的外侧。

斜方肌

位于颈部和背部的皮下，一侧成三角形，左右两侧相合构成斜方形。斜方肌充分发展，可向后拉收双肩，使肩更加宽阔，保持背部正直，头部后仰，可矫正驼背、双肩内扣、头前伸等缺陷。

背阔肌

位于腰背部和胸部后下外侧的皮下，是全身最大的阔肌。当其高度发达时，会明显地体现出肩宽、腰细，将上身烘托得更加魁梧，呈现“倒三角型”体形。

肱三头肌

位于上臂后侧。上臂是否粗壮，肱三头肌起重要作用。

前臂肌

比较细小、复杂，主要控制腕部及手部的各种屈伸动作。

臀大肌

这块肌肉很发达，位于骨盆后外侧面，对维持人体直立、跳跃以及身体平衡起着至关重要的作用。

腓绳肌

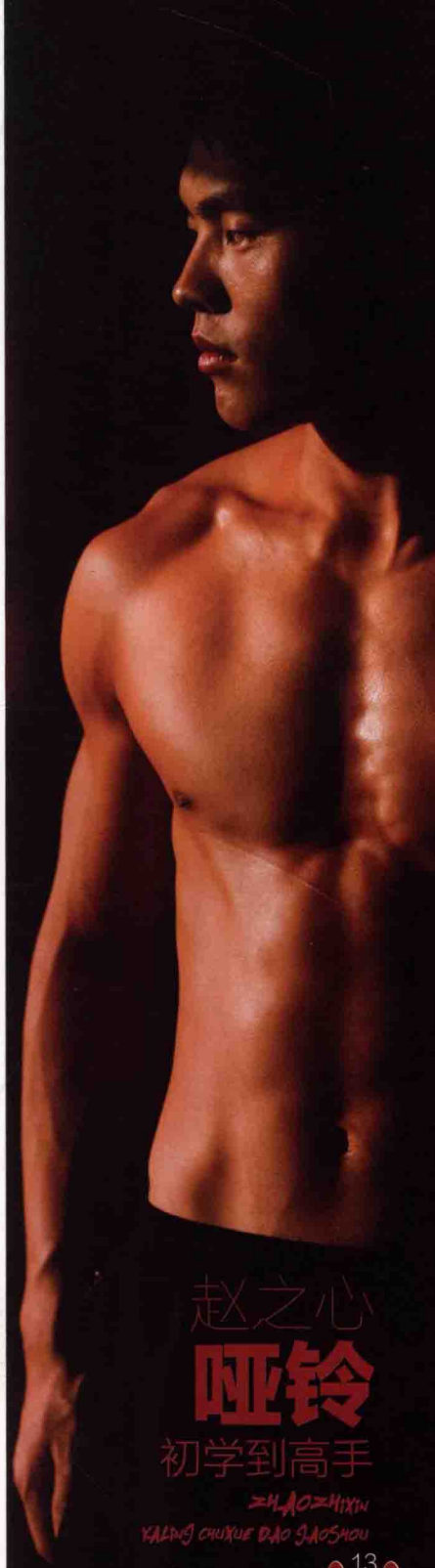
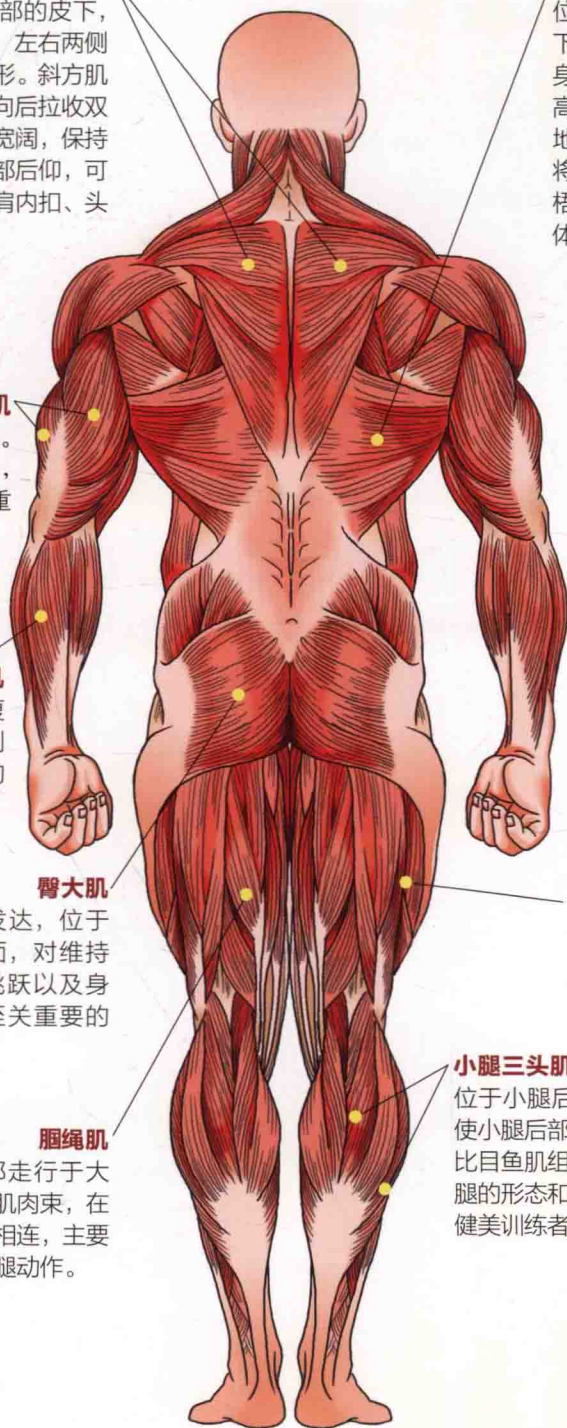
从臀部到膝部走行于大腿背侧的三条肌肉束，在膝部与小腿骨相连，主要负责屈膝和弯腿动作。

股二头肌

位于大腿后面外侧，主要用于屈伸小腿。

小腿三头肌

位于小腿后面浅层，特别发达，使小腿后部隆起，它由腓肠肌和比目鱼肌组成。腓肠肌能展现小腿的形态和发达程度，对健身和健美训练者是非常重要的。



赵之心
哑铃

初学到高手

ZHAO ZHI-XIN
KALING CHUXUE DAO GAO SHOU

大肌肉群

在力量锻炼中,大肌肉群是特指胸部、后背、大腿(包括臀部)几个部位,如胸肌、背肌、大腿肌等。这些部位的肌肉体积比较大,而且在锻炼过程中需要多个部位参与。进行大肌肉群的锻炼,尤其是进行大腿和臀部的锻炼时,能量消耗很大。在安静时,这些部位也相对消耗较多的能量,对提高整体的代谢水平有积极意义。

在进行大肌肉群锻炼时,由于参与运动的环节比较多,要求动作的准确性要高,小肌肉群应尽量减少用力比例,以使负荷重量更多地作用在目标肌肉上。

小肌肉群

小肌肉群是除上面提到的几个部位外的其他肌肉群,包括上臂前面、上臂后面、前臂、肩、小腿等,如肱二头肌等,而腰腹(有的也包括肩)则介于两者之间。锻炼这些部位时,参与运动的环节比较少,所以负重能非常准确地作用在目标肌肉上,效果相对比大肌肉群要明显。

活动的环节

是指能环绕运动轴(关节)进行运动的人体的某一部分(如头、躯干、上肢、下肢)或肢体的某一部分(如手、前臂、上臂、足、小腿、大腿)。比如进行平卧飞鸟的时候,肩关节就是运动轴,整个胳膊就是其中活动的环节,而身体则是固定的环节。

