



每日 10 分钟 健康哑铃操

宫崎ひろ子 著
陈菁 译

湖南科学技术出版社

1-Nichi 10-Punkande Yaseru Danberu Taiso by Hiroko

MIYAZAKI

Copyright? 1996 by Hiroko MIYAZAKI

Chinese translation rights arranged with Seibido Shuppan,
Co., Ltd., Tokyo through Japan UNI Agency, Inc., Tokyo

本作品由湖南科学技术出版社通过日本综合著作权代理公
司和日本成美堂株式会社签订翻译出版合约出版发行。

著作权合同登记号: 18-2003-118

版权所有 侵权必究

每日10分钟健康哑铃操

著 者:〔日〕宫崎ひろ子

译 者:陈 菁

责任编辑:郑 英 陈 刚

出版发行:湖南科学技术出版社

社 址:长沙市湘雅路280号

<http://www.hnstp.com>

邮购联系:本社直销科 0731-4375808

印 刷:深圳美嘉美印刷有限公司

(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂 址:深圳市罗湖区笋岗桃园路7号2楼

邮 编:518023

出版日期:2003年11月第1版1次

开 本:787mm×1092mm 1/32

印 张:5

字 数:50000

书 号:ISBN 7-5357-3842-7/G·499

定 价:16.00元

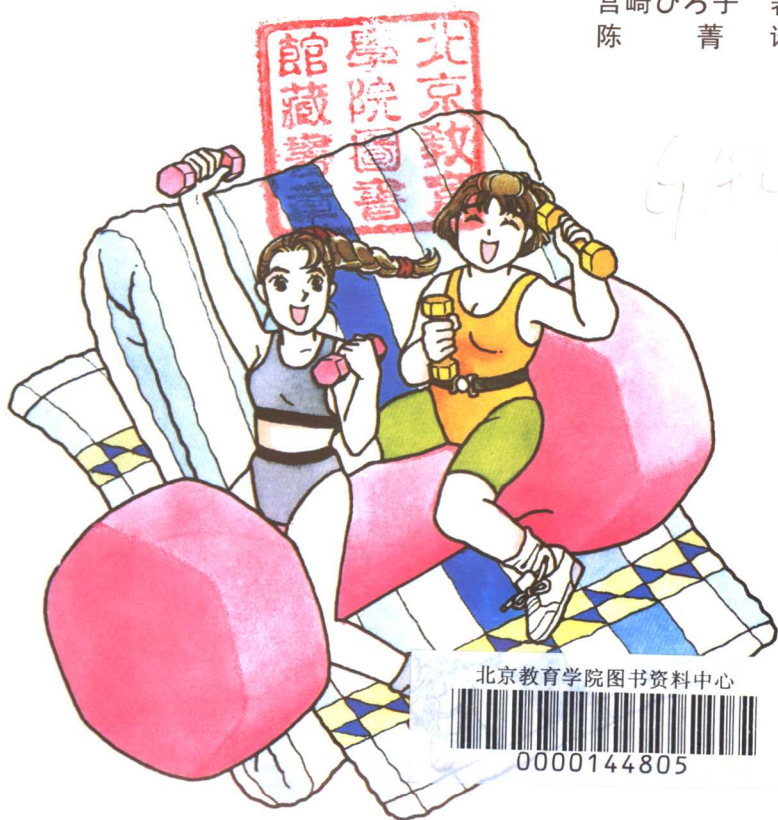
(版权所有 翻印必究)

教 育 出 版 社

每日 10 分钟

健康哑铃操

宫崎ひろ子 著
陈 菁 译



北京教育学院图书资料中心



0000144805

湖南科学技术出版社 444544

哑铃

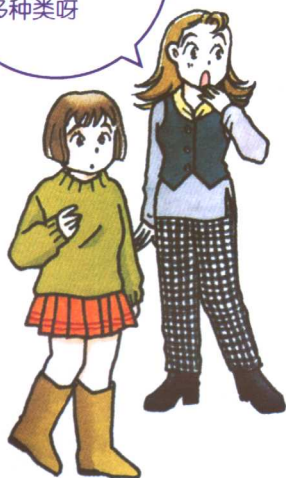
种 类

挑选方法

使用方法

基本姿势

啊？原来
哑铃也有这么
多种类呀



拥有一个健康、充满弹性、毫无赘肉的身体，是每一个人的梦想。让我们从现在开始练习使用哑铃或铁哑铃，将堆积在身上的脂肪有效地燃烧掉吧！

哑铃与铁哑铃的区别是，哑铃的重量是可以随意调整的，而铁哑铃的重量却是固定的，例如有 1kg、2kg 等不同的重量。

铁哑铃可以只购买一只，现在市场上还出现了彩色的铁哑铃，您尽可以挑选自己喜欢的颜色。不过，如果是和家人一起使用的话，还是哑铃更为方便一些。

◆ 哑铃的种类

1kg



2kg



◆ 选择适合自己的哑铃重量

初次选择哑铃时，两手握哑铃交替举过肩。重复此动作 10 次左右，以略微感到疲劳为宜。一般来说，健康的人大多使用 2~5kg 的哑铃，而对于老人和体力较差的女性来说，建议还是从使用 1kg 左右的哑铃开始为好。



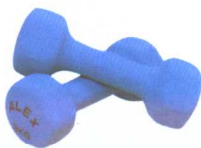
向上举 10 次左右，寻找适合自己的感觉



哑铃



3kg



水哑铃



◆ 正确的握法

一定要
按照正确的
方法牢牢握
住哑铃啊



如果不采用正确的握法握住哑铃,很容易掉落造成危险。

正确的握法是,五指合拢,拇指置于食指之上,紧紧握住哑铃的横梁。

一旦手指有所松懈,就会导致手腕酸痛,甚至掉落到脚上,造成意外。

● 错误的握法



● 正确的握法



● 正确的握法



◆ 正确的手持方法

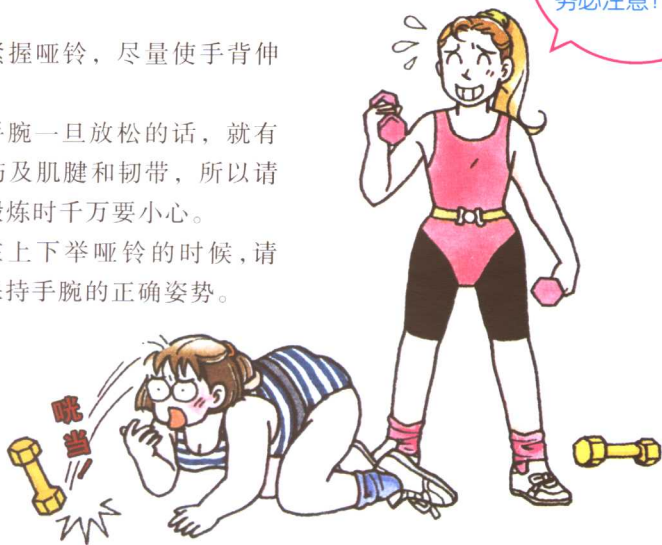
手持哑铃,在紧握哑铃的同时,要保证手腕垂直,其内侧与手臂相对。

紧握哑铃,尽量使手背伸展开。

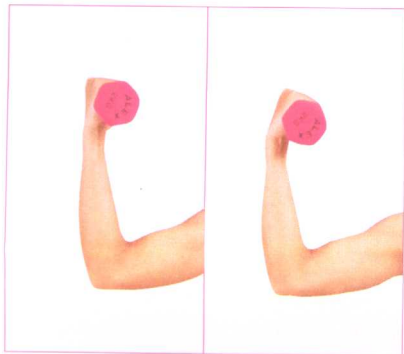
手腕一旦放松的话,就有可能伤及肌腱和韧带,所以请各位锻炼时千万要小心。

在上下举哑铃的时候,请务必保持手腕的正确姿势。

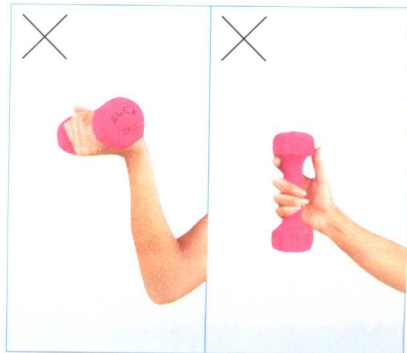
如果用错误的方法手持哑铃会伤到手腕,请务必注意!



● 正确的手持方法



● 错误的手持方法



◆ 选择站姿

站立时两脚
间距与肩同宽是
标准站姿



站姿包括阔步站姿、标准站姿和窄步站姿三种。

标准站姿指的是，两脚间距与肩同宽的站立姿势。

阔步站姿指的是，与标准站姿相比，两脚各向外迈出一步站立的姿势。

窄步站姿指的是，两脚间距仅能容纳一只脚的站立姿势。

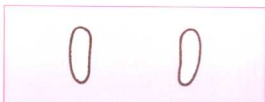
当手持哑铃采用不同的站姿时，身体所负担的重量也是各不相同的。

本书中的哑铃操大多采用最为安全的标准站姿来进行练习。因为采用这种站姿挺胸站立，双脚踏地坚实稳定，运动中也不会发生重心位置偏移的状况。

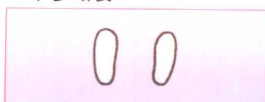
● 阔步站姿



● 标准站姿



● 窄步站姿

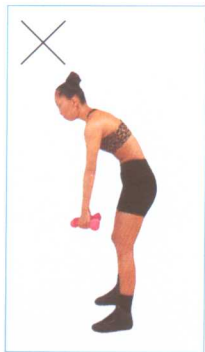


◆ 背部挺直

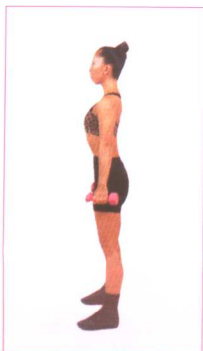
采用标准站姿，两脚踏地坚实，背部挺直。

在做身体前倾的动作时，也要保证头部位于脊柱的延长线上，在保持背部挺直的同时，缓慢将上身前倾。

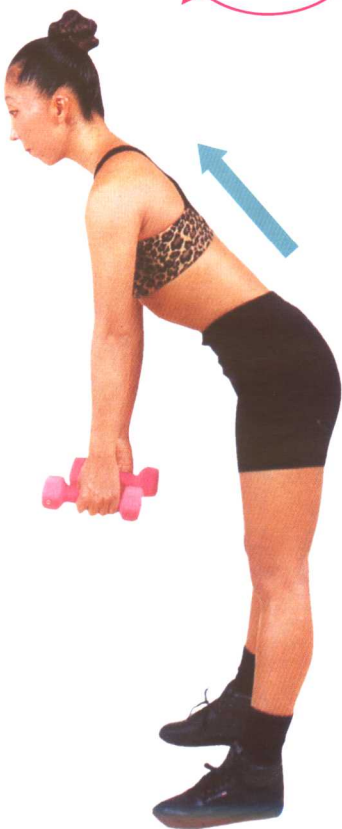
● 背部弯曲



● 背部挺直



时刻注意保持背部挺直



热身运动之

STRETCHING

伸展运动

所谓伸展运动，就是通过拉伸肌肉来达到增强肌肉柔韧性的目的。如果在缓慢做此项运动的同时，能够调整呼吸，使其自然、顺畅，效果更佳。通过做伸展运动放松僵硬的肌肉，不仅仅是为了防止运动损伤，更是为了进一步提高其后运动的效果。而且，如果在运动结束后的放松过程中做一些伸展运动，也有助于更快地从疲劳中恢复。

1

两腿盘坐，上身前屈

股关节
背

①挺胸，坐在地板上，尽量使尾骨接近地面。两脚脚心合拢，两手轻轻置于手腕处。



②缓慢吐气的同时，上身前屈，直到感到头部的重量。



2

两腿盘坐, 转体

背、腰肌、股关节
大腿外侧

① 两脚脚心合拢而坐, 挺胸。以背部为轴心, 向右转体, 停留大约 20 秒钟。



② 接下来按照同样的要求向左转体。在转体的同时, 缓慢吐气。转体大约持续 20 秒钟。



③ 两腿交叉而坐, 左臂伸展置于右膝盖上, 向右转体。保持此姿势大约 20 秒钟。



④ 接着再做反方向转体。转体的同时, 缓慢呼气。先反复做动作①②, 然后再重复动作③④。



3

分腿、转体、前屈与侧屈

腰部、体侧
大腿

①分腿而坐，向右转体，然后在保持此姿势的同时，缓慢向右腿方向前屈。



②反方向做相同的动作。保持前屈的姿势 8 秒钟左右。



③两腿分开，头部向右转，上身向右侧屈。



④头部向左转，上身向左侧屈。保持侧屈的姿势 8 秒钟左右。



4

上身前屈与屈单膝

背部、大腿
膝关节、肩周



①两腿前伸,由头部开始上身缓慢向前倾,尽量贴近双腿(保持此姿势 8 秒钟)。



②将两手置于两脚脚心,在屈腿的同时保持背部挺直(保持此姿势 8 秒钟)。



③单膝跪坐,上身向后仰,肘部撑地。弯曲的膝盖不要离开地面。



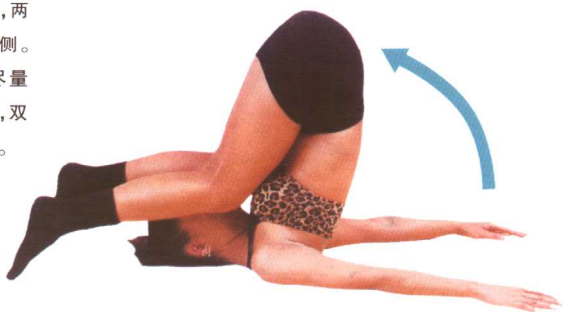
④换另一条腿做相同的动作。请保持 15 秒钟左右。

5

倒立提臀

腰肌、背肌、肩周
后颈部

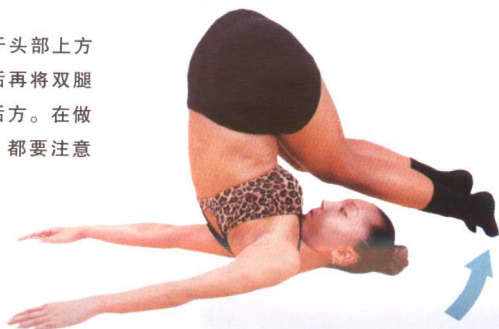
① 身体向上平躺，两手平放在腰部两侧。身体向上弯曲，尽量使膝盖抵到胸部，双腿置于头部上方。



② 维持这种姿势，然后在保证胸部位置不动的情况下，扭转下半身，将双腿移至头部的左后方（持续 8 秒钟）。



③ 双腿重新置于头部上方中央位置，然后再将双腿移至头部的右后方。在做动作①②③时，都要注意放松膝盖。



6

阔步压腿

臀肌、股关节、大腿
膝关节、胫前肌、跟腱

① 右膝抵住胸部下方，两手撑地，左腿伸直。有意识地使股关节尽量接近地面（保持8秒钟）。



② 同样的，换另一条腿做相同的动作。注意身体前倾，保证弯曲的膝盖与脚后跟呈斜线，且膝盖的位置在脚后跟之前。



7

前腿屈伸

胫前肌、脚腕
跟腱、大腿

① 从第 13 页的动作①

开始,前腿伸直,屈脚腕,
放松前腿。



② 从第 13 页的动作

② 开始,做相同的动
作放松前腿。注意尽
量使上身靠近前腿。

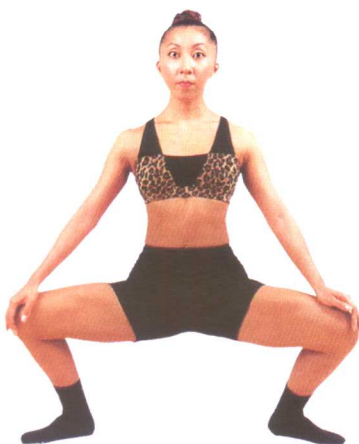


8

屈肩、压膝

肩周、背部
股关节

① 两脚脚尖向外，两腿呈马步蹲立，腰部挺直，两手置于膝盖上。



② 左肩向内屈，同时左手用力压左膝。此时要注意保持腰部不要后仰。



③ 换右肩做同样的动作，尽量保持上身挺直。每个动作持续8秒钟左右。

