

哑铃健身操

轻松健身

系列

铃木正成 著
郑冬梅 译



浙江科学技术出版社

哑铃健身操

轻松健身

系列

铃木正成 著

郑冬梅 译



浙江科学技术出版社

CONTENTS

目 录

诱人身材来自健康的骨骼和肌肉	6
哑铃体操培养你健康的体质、苗条的身材	8
哑铃体操解除你的身体不适	10
骨质疏松症/便秘/肩膀酸痛/怕冷症	
选择适合自己的哑铃体操	12
哑铃体操的基本姿势/哑铃的握法/哑铃的选择	
5大心理准备	14

PART 1

基本训练

每天15分钟打造形体美人 ... 16	9. 单臂拉伸运动	34
12套基本动作和3种防止厌倦	10. 单臂后举运动	36
的5分钟简易训练	11. 双臂体前上举运动	38
1. 手臂伸举运动	12. 双臂脑后上举运动	40
2. 双臂拉伸运动		20
3. 下蹲运动		22
4. 转体运动		24
5. 双臂开合运动		26
6. 前倾屈伸运动		28
7. 直立拉伸运动		30
8. 单臂屈伸运动		32



基本训练
早见成效



5分钟简易训练	42	2. 下蹲运动	44
1. 双臂开合运动	42	3. 双臂体前上举运动	46

PART 2

定位训练



1.腹部	50	手臂斜上方拉伸	64
——轻轻松松把小腹收起来		4.背部	66
抬腿平衡练习	50	——消除背部老化痕迹	
空中画“8”字	51	单腿屈伸	66
握哑铃仰卧起坐	52	哑铃体后上举1	68
抬身练腹肌	53	哑铃体后上举2	69
2.腰部	54	5.胸部	70
——让我们的腰再细一点		——还你挺拔的胸部	
转体运动	54	双手互推	70
侧卧抬腿	56	俯卧撑	72
抬身转体	57	高难度俯卧撑	73
上体侧弯运动	58	仰卧双臂开合运动	74
3.手臂	60	6.臀部	76
——和松松垮垮的手臂说再见		——苗条身材的关键部位	
举收哑铃	60	体后抬腿	76
哑铃体后伸举	62	屈体下压	77



单腿屈抬78

仰卧抬身80

7.大腿82

——消除赘肉,塑造苗条美腿

单腿侧抬82

单腿体后屈抬83

双腿空中开合84

夹紧大腿内侧86

8.足腕88

——纤纤足腕让你的双腿曲线

玲珑有致

脚尖脚跟交互站立88

PART 3

清晨的舒展运动

晚上的舒展运动

生气勃勃 清晨的舒展运动 ...92

首先 运动手足 改善血液循环 ...92

腿部舒展运动94

背部伸展运动96

清清爽爽深呼吸98

身心轻松 晚上的舒展运动...100

按穴位放松双腿100

重点放松腿、腰102

放松背部、颈部104

睡前吐气抬背106

PART 4

坐着练习 躺着练习

坐着练习110

1. 手臂伸举运动110

2. 双臂拉伸运动111

3. 转体运动	112	11. 双臂体前上举运动	122
4. 屈肘开合运动	113	躺着练习	123
5. 前倾开合运动	114	1. 上举运动	123
6. 双臂上拉运动	115	2. 拉伸运动	124
7. 单手屈伸运动	116	3. 开合运动	125
8. 单手上拉运动	117	4. 屈伸运动	126
9. 单手后举运动	118	5. 举伸运动	127
10. 双臂脑后上举运动	120		

身材苗条的每日秘诀

晚餐时间有规律——让你瘦下来	31
三餐协调 合理减肥	48
减肥误区之一——忌用米饭	59
合理的食物搭配帮你控制体重	75
身体的松懈就是心情的松懈	87
早睡早起的收获	90
两杯水带来一整天的舒服	99
温暖身体带你酣睡	107
老幼皆宜的糙米哑铃	108



出神、入迷、陶醉



诱人身材来自健康的骨骼和肌肉

健康的骨骼和肌肉
会自然形成最佳身材。

体重轻 等于好身材吗

时尚杂志上经常会有身材苗条的模特身着流行的时装出现。大多数的女性在看到这些模特时，都会暗自想：要是自己能再瘦点就好了。

80%的女性都认为自己很胖，即使在周围的人看来十分纤细的女性也会说自己很胖，大家都拼命地在减肥减肥。

人们一般倾向于的减肥只是单纯地减轻体重。但体重减轻了，就真的会有好身材，会将流行时装穿得韵味十足吗？

“见效快”、“轻松减肥”，这是每

一个减肥之人的梦想。各种各样的减肥方法层出不穷。每天只吃苹果或鸡蛋的单一食品减肥法、减肥茶、只在睡前饮用就可以保持体重的 sanpurimento……

一般的减肥方法都不能长期有效，这是因为这些方法不适合人体的正常生理需要，而且，一旦强制性控制，严重时还会损害身体健康。费了很大气力，人是瘦了下来，却损害了健康的身体机能，这是本末倒置、得不偿失的。

这里将要介绍的哑铃体操，每天只需花费15分钟的锻炼时间，即可增加肌肉活性，在保持身体健康的同时达到减肥的目的，可以说是一种理想的运动方式。



DUMBBELL EXERCISE

肌肉是控制体内脂肪的关键

真想一辈子都不会胖!既然有这种想法,我们就不应该只关注体重,还要注意一下自己的体内脂肪在体重中的百分比,也就是检测一下自己的体脂肪率。

对于成年女性来说,体脂肪率在20%~30%之间是标准值。如果体脂肪率在30%以上,就有必要采取方法降低体脂肪率。

散步、慢跑、游泳等有氧运动都是能减少体内脂肪的运动方法。

但是,想要提高有氧运动的效果,肌肉是很关键的,这是因为肌肉具有利用氧气分解脂肪的作用。

哑铃体操,能够刺激全身肌肉,增加肌肉活性。每天只需要15分钟,就可以促进人体基础代谢,让你拥有健康的体质、苗条的身材。

魅力全失的身体!!!!

体内脂肪堆积和减肥过度引起的亚健康会带来多种疾病。

外表纤细 脂肪暗藏



虽然体重很轻,但体脂肪率却达到30%,这是“隐性肥胖”。人体内的水分约占体重的60%,所以,脂肪率达到30%的话,肌肉、骨骼就只占10%了。因为肌肉含量少会引起基础代谢降低,所以人很容易发胖。而且体内脂肪过多,容易引起生活习惯病。

减肥过度会引起骨质疏松

如果不吃东西的话,人肯定会瘦下来。这样的减肥,肌肉乃至骨骼的重量都会减轻,疏松的骨质和瘦弱的肌肉往往给人以病态感。长此以往,还有可能患上骨质疏松症,严重时会引起瘫痪。



哑铃体操



培养你健康的体质、苗条的身材

肌肉量增加可使脂肪易于燃烧,使体质变得不易发胖。

提高肌肉的活性化 促进基础代谢

体脂肪率高的人有必要进行有氧运动,以燃烧体内脂肪。但是,仅仅想要依靠有氧运动来减少体内脂肪一般很困难,这是因为体内脂肪多的人往往肌肉偏少。

肌肉是利用氧气分解脂肪的中心组织。因此,肌肉含量少,有氧运动的效果就小。

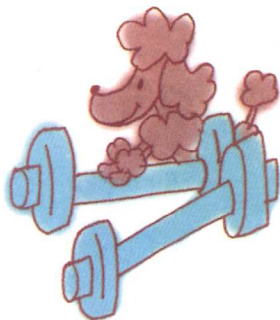
于是就有人问:是不是增加有氧运动时间或加大运动负荷,

就可以达到和肌肉多的人一样的锻炼效果呢?实际上这是不可能的,因为肌肉少的身体根本无法承受那么持久或剧烈的运动。

体脂肪率高的人,首先应该通过哑铃体操,增加肌肉,提高肌肉力量。肌肉增加、具活性化,就能发挥作用燃烧脂肪,促进基础代谢,使自身体质变健康。这是减肥的第一步。

简单的哑铃体操 一生的曼妙身材

促进基础代谢,人就会容易瘦下来,但是,此时如停止运动的话,就会前功尽弃。为了保持体形,就有必要每天坚持运动。只

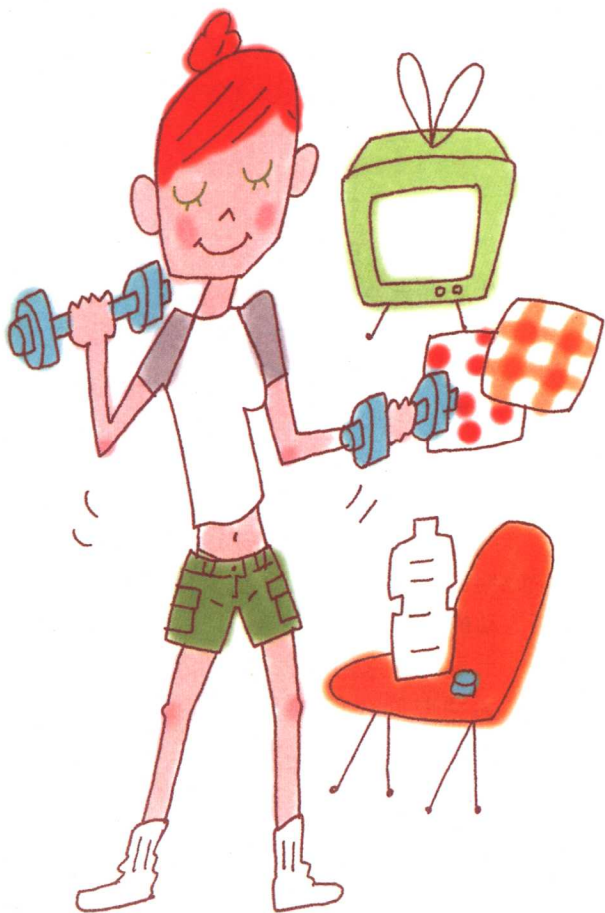


是，如果运动不是轻松易做的话，就很难长时间坚持下去。

需要去户外之类的运动是不行的。即使开始的时候兴致很高，但时间长了就会提不起劲而感到麻烦，“今天下雨就不去了”、“今天太累了”，作为逃避运动的借口很多，不知什么时候就会不了了之。

哑铃体操就没这么多麻烦了，对时间和地点都没什么特别的要求。可以在家里边听音乐边运动，或者是在看电视的时候运动，都没有关系。这里我们将要介绍的哑铃体操全部共12套，熟练以后15分钟就可做完。一天24小时只要你拿出15分钟，就可以让一生拥有曼妙身材。

哑铃体操锻炼肌肉和骨骼，坚持运动可以促进基础代谢，打造易于脂肪燃烧的体质，这也许能成为你减肥史上划时代的运动。



哑铃体操



解除你的身体不适

身体经常觉得不舒服,但还没到需要去医院的程度,这些一般是因为肌肉衰弱的缘故。哑铃体操能锻炼你的肌肉,解除你的身体不适,让你每天的生活轻松自如。



骨质疏松症

停经期间,女性的骨骼会变得松脆,容易患上易于骨折的骨质疏松症。这是因为停经引起的雌性荷尔蒙分泌减少,加上钙质流失所引起的。

最近,年轻女性中,为了减肥而过度控制饮食,造成蛋白质和钙摄入量不足,从而引发骨质疏松类似症状的人在不断增加。

随着年龄的增长,为了预防 and 减缓骨质疏松,这就需要在食物中摄取足够的蛋白质和钙。

但是,更重要的是,应该进行适度的哑铃体操等类似的运动。这不仅可锻炼肌肉,还能强健骨骼。哑铃体操是帮助你顺利度过更年期,预防骨质疏松症的理想运动。

便秘

由于大肠的蠕动,人产生了排便的感觉。大肠蠕动主要是靠大肠肌肉,如果大肠肌肉衰弱的话,蠕动就会减弱,大便就会滞留在体内。滞留大便中的水分一旦被人体吸收,大便会变得干燥,往往会加剧便秘症状。

要想消除便秘,就要大量摄入膳食纤维,但是,如果大肠肌肉衰弱的话,不管你摄入多少膳食纤维,大肠也没有足够的力量将大便排出体外。

哑铃体操基本训练4(见p24)就是针对腹部肌肉进行的锻炼,可以说是针对便秘的运动疗法。



肩膀酸痛

肩膀酸痛是因为从肩部到后背的肌肉运动不足,无法支持头部重量而引起的。长时间的办公室工作,加上生活中不注意运动,很容易产生肩膀酸痛。

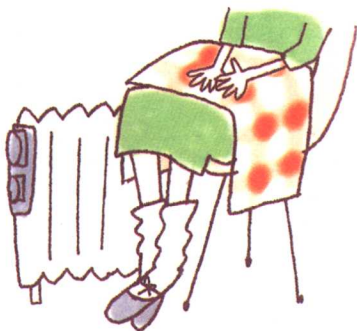
通过哑铃体操锻炼从肩部到后背的肌肉,就可以消除肩膀酸痛。

怕冷症

人的身体在不动的时候,为了维持体温就必须消耗能量。而能量消耗的中心就是肌肉。

肌肉一旦退化,就会造成体温生产力的下降。这就是怕冷症产生的基本原理。

利用哑铃体操锻炼肌肉,会很自然地提高体温的生产力,使身体不畏寒冷。





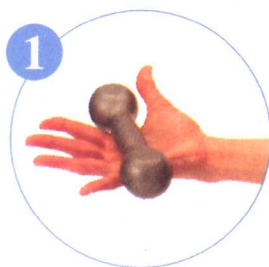
选择适合自己的哑铃体操

哑铃体操的锻炼要选择适合自己的哑铃体操,并做到基本姿势正确。

哑铃体操的基本姿势



哑铃的握法



哑铃的握柄置于手掌中央



用力握紧



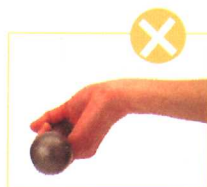
保持紧握向内侧压手腕

下面的做法 NG!

① 轻轻拿着哑铃→哑铃从手中脱落易引起事故。



② 手腕垂向外侧→易造成手腕韧带拉伤。



哑铃的选择

[重量]

从1千克重量的哑铃开始练习

哑铃体操并不是哑铃越重锻炼的效果越好。由于人本身的个体差异，一般人初次进行哑铃体操锻炼的话，选用1千克的哑铃比较妥当。或者，选择你可以将同一套体操连续进行20~30次的哑铃。

最近，出现了可以改变重量的哑铃，这样就可以根据自己的

实际能力进行调整并长期使用。

[型号]

避免选择握柄过粗的哑铃

哑铃体操的基本要领是紧握哑铃，向内侧压手腕并定住不动。握柄太粗很难握紧，在购买时要亲手试试，是否适合自己手的大小。

另外，由于手掌出汗会使握柄变滑，建议你使用防滑粉。



5

坚持哑铃体操不放弃

大心理准备

每天15分钟的哑铃体操是“必修课”

想做就做做,忘记或没时间就算了,这种随随便便的想法是不可取的。如果没有“为了哑铃操要把一切都抛开”的心理准备,是不可能持之以恒的。

哑铃体操的时间要符合生活节奏

平时可在晚餐后入睡前,或者早饭后午休时,有特殊情况可进行相应的调整。选择适应自己生活规律的哑铃体操时间,是能否坚持的关键。

合理练习,切忌急于求成

在开始的时候干劲过于高涨,除了基本训练还增加了其他内容,这是没有好处的。首先做好15分钟的基本训练就足够了,然后再逐渐增加次数和种类。

将哑铃放在醒目的地方

如果很忙很累,就有可能忘记做哑铃体操。为了避免这种情况,要把哑铃放在电视机或梳妆镜旁比较醒目的位置。

忌急于见效

开始进行哑铃体操锻炼,难以立见成效。一直以来不加锻炼的身体,是不会因为一点点的运动就会改变的。至少要一个月的时间才能见效,四个月之后,体重和体形从数字上都会明显地发生变化。因此,我们要耐心一点。

PART 1

基本训练

●每天15分钟的基本训练

这种训练必须每天进行，以改善运动不足可能带来的种种问题，锻炼肌肉力量，促进基础代谢，形成不易发胖的体质。

●3种防止厌倦的5分钟简易训练

当过于忙碌无法抽出15分钟或产生厌倦感的时候，可以进行5分钟的简易训练。

每天 15分钟 打造形体美人

哑铃体操的 12 套基本动作

只要每天坚持 15 分钟,无论是谁都可以拥有健康的体质和苗条的身材。



1

手臂伸举运动
左右交替10~20次



2

双臂拉伸运动
一个循环10~20次



3

下蹲运动
一个循环15~20次



4

转体运动
左右交替20~30次



7

直立拉伸运动
一个循环10~15次



8

单臂屈伸运动
左右各10~20次



9

单臂拉伸运动
左右各10~20次



10

单臂后举运动
左右各10~20次