

图说全民健身体育运动丛书

哑铃操

马丽婷 著

训练手册



天津出版传媒集团

天津人民美术出版社

全民健身体育运动丛书

哑铃操

马丽婷 著



天津出版传媒集团

天津人民美术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

哑铃操 / 马丽婷著. -- 天津: 天津人民美术出版社, 2016.12

(图说全民健身体育运动丛书)

ISBN 978-7-5305-7773-8

I. ①哑… II. ①马… III. ①哑铃(健身运动) — 图解
IV. ① G835.4-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 299004 号

哑铃操

出版人: 李毅峰

责任编辑: 刘 岳

技术编辑: 邵梦茹

出版发行: 天津人民美术出版社

社 址: 天津市和平区马场道 150 号

邮 编: 300050

电 话: (022) 58352900

网 址: <http://www.tjrm.cn>

经 销: 全国新华书店

印 刷: 永清县晔盛亚胶印有限公司

开 本: 710 毫米 × 1000 毫米 1/16

版 次: 2016 年 12 月第 1 版

印 次: 2016 年 12 月第 1 次印刷

印 张: 8.5

印 数: 1-10 000

定 价: 31.80 元

版权所有 侵权必究



当今时代，人人都明白“科技是第一生产力”“知识就是财富”，但是，千万不能因此就忽略了对健康体质的培养。

民族复兴，体育同行。近世中国，面对民族危难，仁人志士坚信“少年强则国强”，号召新青年“文明其精神，野蛮其体魄”。中华人民共和国成立后，党和政府十分重视青少年的健康成长，在学校教育中明确提出了“健康第一”的指导思想。当今世界，体育水平已成为衡量社会文明进步的一项重要指标。

体育作为我国社会主义教育的重要组成部分，对提高国民素质具有重要意义。球类运动作为体育的一个分支，深受人们的喜爱。球类运动集智能、技能、体能于一身，又能将健身、竞技和娱乐很好地结合在一起。长期参加球类运动，不仅能提高速度素质、力量素质，还能提高身体的灵敏性、协调性，使肌肉发达、结实，对身心健康非常有益。

为此，我们编写《图说全民健身体育运动丛书》，真切希望能为体育运动爱好者全面认识和了解丰富多彩的体育运动、选择出适合自己的运动项目提供一个平台，为他们更好地掌握科学的锻炼方法、获得运动健康知识提供一个窗口，从而为阳光快乐体育运动的顺利开展和有效实施做出微薄的贡献！

《图说全民健身体育运动丛书》由知名体育院校的专家学者历经数年编写而成，是他们多年实际教学经验的积累与总结。与市面上已出版的同类图书相比，本套丛书具有以下特点：

（1）全面性。本套丛书几乎涵盖了生活中所有常见的运动项目，一

共 100 本，其中既包括了篮球、足球、排球、乒乓球、羽毛球、网球、跆拳道等重竞技的体育运动，还包括了健美操、太极、瑜伽、普拉提等较为休闲的体育运动。方便读者全面认识和了解丰富多彩的体育运动，根据自己的兴趣爱好、身体素质及学习和生活状况来选择适合自己的运动项目。

(2) 针对性。本套丛书面向所有体育运动爱好者，以方便体育运动爱好者阅读，能够指导他们学与练为编写原则，处处以体育运动爱好者为本；在内容的选取上紧紧围绕“入门与技巧”及“体育与健康”，极具趣味性和指导性。

(3) 新颖性。本套丛书将体育运动的理论和体育运动的学、练方法融为一体，以图解的方式详细阐述，信息量大、知识丰富，有利于不同层次的人员自主选择阅读；既有一般常识的引入，又有较深知识的推介，具有相当的吸引力。

(4) 权威性。本套丛书是国内众多体育院校的老师在深入实践的基础上，对各类体育运动技术、战术等相关内容进行高度浓缩和提炼后精心编写而成的，涵盖了大部分体育运动的重点内容，极具权威性和指导性。

(5) 实用性。与同类图书相比，本书在内容上更短小精悍，在编写理念上追求“轻松阅读”，在功能上更加“简明实用”。不但是广大体育运动爱好者的首选学习用书，也是相关体育院校日常教学、培训的必备参考资料。

前言不过是个引子，真正丰富的是书中的内容。相信我们的努力，定会给您带来意想不到的收获！由于时间紧迫，书中难免有误漏之处，敬请广大读者批评指正。



chapter 1

哑铃的真谛

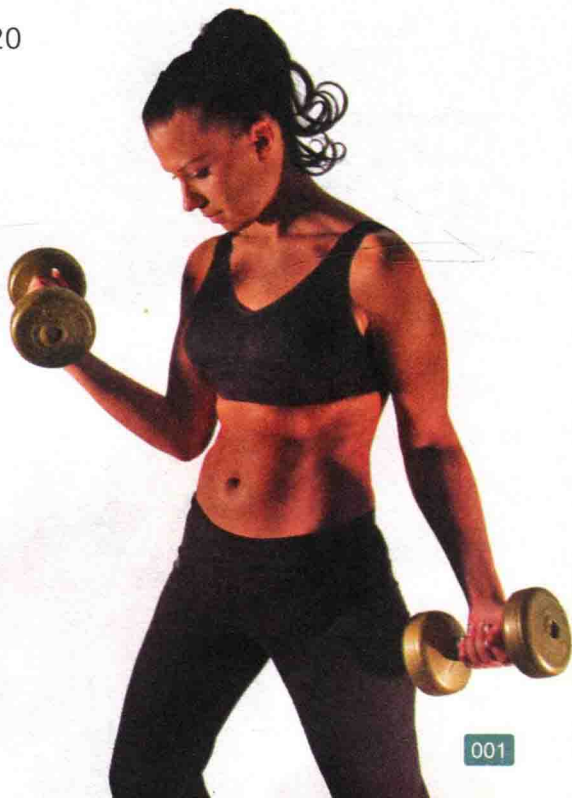
- 第 1 节 你为什么需要哑铃 / 002
- 第 2 节 怎样选择与你的肌肉完美匹配的哑铃 / 010
- 第 3 节 哑铃运动开始前的注意事项 / 017
- 第 4 节 哑铃的四大握法 / 020

chapter 2

哑铃弯举基本动作

chapter 3

哑铃推举基本动作



chapter 4

适合女生练习的哑铃动作

- 第1节 坐姿哑铃练习 / 036
- 第2节 站姿哑铃练习 / 037
- 第3节 垫上哑铃练习 / 042
- 第4节 健身球哑铃练习 / 046

chapter 5

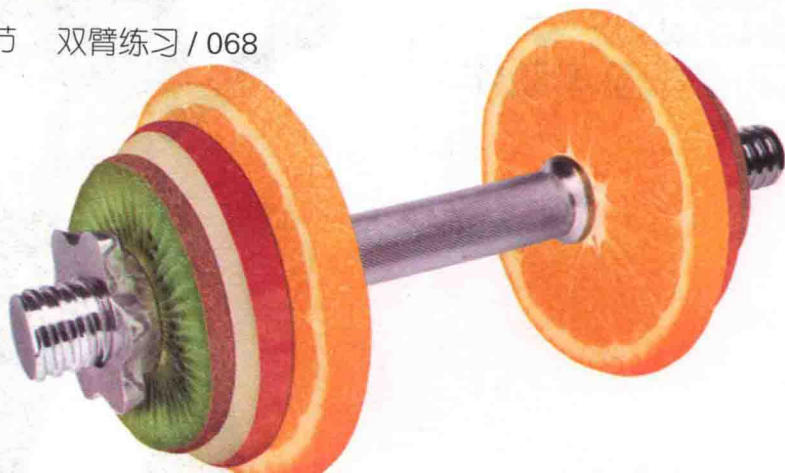
适合男生练习的哑铃动作

- 第1节 站姿哑铃练习 / 048
- 第2节 垫上哑铃练习 / 054

chapter 6

哑铃的核心训练

- 第1节 腹部练习 / 060
- 第2节 双臂练习 / 068



第3节 臂屈伸练习 / 083

第4节 斜托弯举 / 092

第5节 颈后臂屈伸 / 096

第6节 划举练习 / 101

第7节 提拉与上拉 / 105

第8节 背部练习 / 110

第9节 胸部练习 / 113

第10节 腿部练习 / 117

第11节 深蹲练习 / 122

第12节 肩部练习 / 125



chapter



哑铃的真谛

哑铃是人们用来练习健美的常用器械，经常使用可以增加人体肌肉量，提高新陈代谢的水平。哑铃重量较轻，非常适合体能较差的肥胖者，但用哑铃锻炼时应以不感到过分疲劳为度。因此，哑铃运动与剧烈运动的减肥法原理有所不同。专家认为做哑铃操可以使人体的肌肉组织渐渐发达，即使在不运动的时候也能多消耗能量，成就一个不容易胖而且充满活力的身体。



第1节

你为什么需要哑铃



哑铃具有最广泛的用途

健身房里那些动辄几千元甚至上万元的专项锻炼器材，每种只能做一个练习，而一对普通的哑铃却能给你提供数千种练习。



即使是和哑铃最相近的杠铃也不能提供这么多选择，因为大多数杠铃练习要求你用双手抓握，这会大大限制你进行许多单手、坐姿和健身球练习，更不用说你想做的一些创造性练习。你可以算一算，用哑铃做一个练习会花

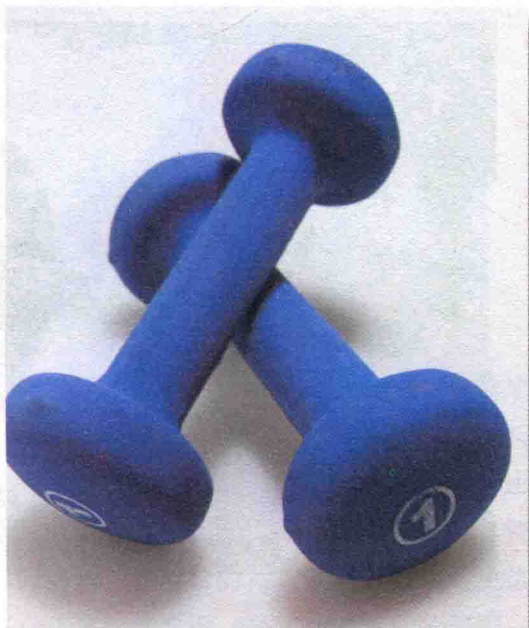
多少钱，如果你学会了所有的练习呢？



哑铃会不断激活你的肌肉并使其增长

哑铃的用途多种多样，要想一辈子都能看到持续的锻炼效果，那么就从哑铃锻炼开始吧。

运动心理学家、体能教练和运动专家一致认为，人体肌肉能迅速适应某个练习——然后肌肉会厌倦这些练习。通常在做4—6次该练习之后，肌肉就能学会如何用更少的力量、更少的精力、更少的肌纤维来做这个练习。这会导致我们的锻炼效果停滞不前。这就是大多数人一开始锻炼时效果很好，而一段时间后效果就没那么明显的原因。



这时我们需要对练习稍做改变，来激活身体肌肉的注意力。大多数家庭健身器材能提供12—50个不同的练习，但不幸的是，一旦你完成了这些练习，你的健身计划就会停滞不前。但是哑铃的广泛用途能让你轻松应对肌肉的适应能力，让你有数百个类似的其他选择，来不断激发肌肉的潜能。数千个可供选择的练习让你的肌肉永远不会感到厌倦。



哑铃为你节省更多空间

除非你想投资收藏各种不同重量和大小的哑铃，不然哑铃只会占据你房间极小的空间。如果你还嫌累赘，可以选择购买一对可调式哑铃，通过增加

或减少配重片的方式来增减你所需要的重量。

随着科技的进步，新型哑铃不断涌入市场。这些哑铃在锻炼的实用性和空间的友好性上都有所突破。增加或减少重量时，你只需换根插栓，转一下拨盘，或者按一下按钮（由于所选哑铃种类的不同而有所差异）就可以了。关于哑铃的选择我会在第三章里具体介绍。

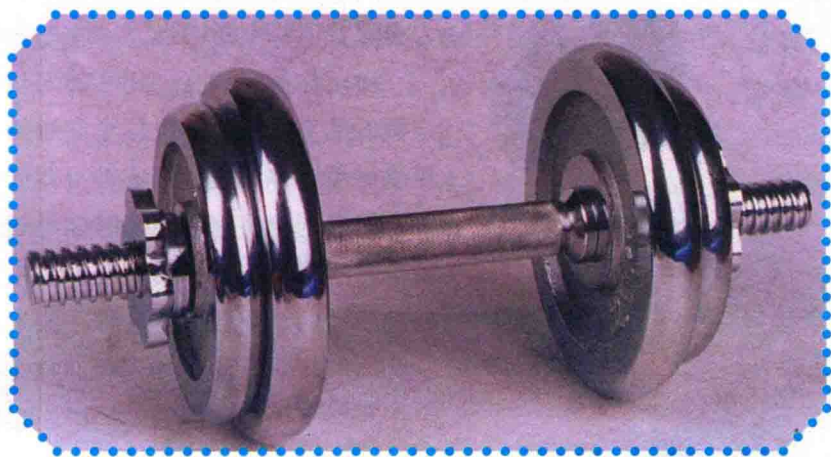


哑铃让你的双臂独立

健身房里的大部分健身器材都要求你用不同的方式，双手推或拉一个重物。即使使用杠铃也几乎需要你双手完成每一个练习。但在日常生活中，你有多少机会让双手同时完成同样的动作呢？可能当你搬重物时需要使用双手，但在日常生活中，你做的大部分动作，如拎箱子、扔球、抱孩子、开门等都只需要用一只手来完成。这使得哑铃成为我们锻炼的理想工具。

哑铃能让你完成健身专家所谓的“单侧”训练。通俗地说，就是可以让你一次训练一个肢体。这种训练不仅能让你用最接近实际使用的方式锻炼肌肉，而且还能解决由于身体肌肉不平衡带来的问题。大多数人惯用侧肢体比

另外一侧更加强壮，这对你来说可能并不重要，但在训练中，肌肉只有超越它们承受的极限才能发挥出最大的潜力。



使用健身器或杠铃进行训练时，因为双手要同时发力，你会不自觉地让你惯用手一侧的肌肉承担大部分重量，而另一侧的肌肉则失去了锻炼增长的机会。反之，如果弱侧肌肉先发力，当其已经到达极限时，惯用侧肌肉还没达到训练的强度。这会使你的训练效果大打折扣。这种情况不仅存在于臂力锻炼中，在整个身体的锻炼中都会遇到。而哑铃的特点可以有效地避免这一情况的发生，哑铃可以单独训练身体两侧的肌肉，分别冲破它们的极限，激发出它们的最大潜力。



哑铃可以提高身体的整体平衡能力

舒适地坐在健身器上能让你全神贯注于正在进行的肌肉训练，但这时你不能像哑铃训练那样让正在训练的肌肉与身体的其他部位协调工作。而健身器上的肌肉训练都可以通过哑铃来完成。

在一整天里，你的身体通过调用额外的微稳定肌群来保持平衡。这些肌群是你身体里的神经助手，它们连续不断地对运动做出本能反应，对身体姿势做出校正，使身体完美地保持协调和平衡。

用哑铃进行训练，特别是进行单侧训练时，本体感受肌群会不断工作以保持身体平衡，这时它们与正在参与训练的肌肉一样紧张，时刻处于超负荷状态。长此以往你的平衡能力和协调能力会随着训练不断增强。



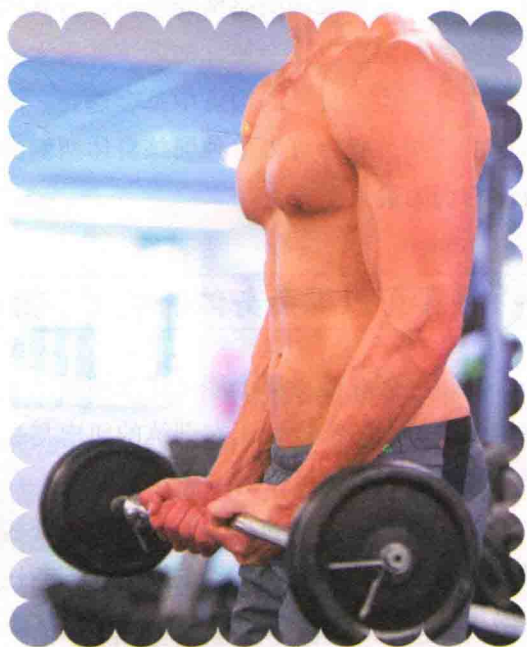
由于你的身体在使用哑铃时付出了“额外的努力”，所以你举起哑铃的重量总是没有你举起杠铃或健身器的重量大。但是别急，你在训练时能举起多少重量并不重要，重要的是在训练中不断超越肌肉的承受极限，这样才能不断激发肌肉的潜能让其更加强壮。哑铃在提高你身体平衡协调能力的同时，也能达到上述训练目的。



用哑铃锻炼更安全

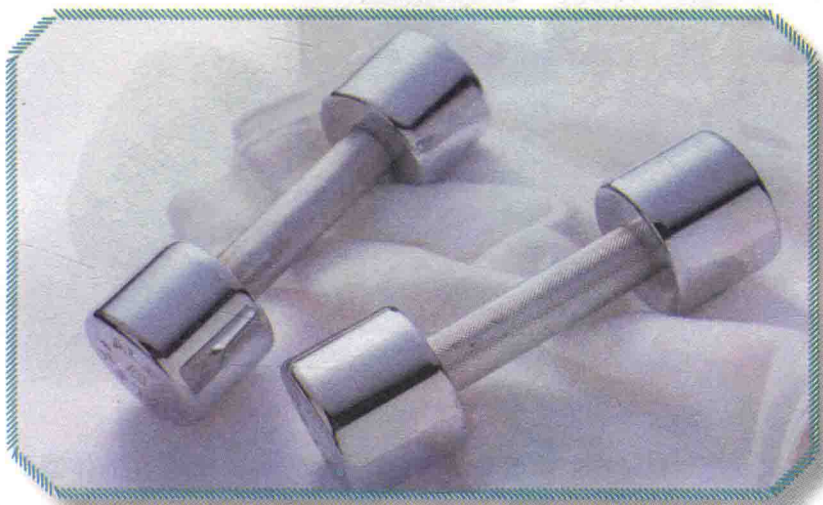
有些人认为哑铃是最不安全的举重器材，贵一些的健身器和杠铃更容易操作且安全性更高。但是，我有充分的理由证明哑铃远比其他健身器材更加安全。

正如我前面提到的，使用哑铃无法达到使用健身器或杠铃所达到的重量，却能达到同样的训练效果。从安全的角度出发，用较少的重量对肌肉进行极限训练意味着对身体产生的磨损和伤害更小。



使用健身器和杠铃会限制你身体的活动范围，迫使你在一个很小的空间内运动。例如，你坐在健身器上，用双手顶住握把向上推举，你身体的肌肉必须朝着握把规定的移动方向运动。而用杠铃训练时，你只有非常有限的空间来调整身体，向上举起杠铃时，你的手臂只能前后微微移动。举放杠铃的过程中，你的手臂必须保持同样的距离。

限制活动范围会让肌肉和关节多次重复同样的动作，导致重复运动损伤，尤其是关节运动时间过长时，更容易出现损伤。更重要的是，这些训练动作并不能使身体达到最佳状态。



当你使用哑铃训练时，可以单独调整每只手臂的运动距离，让哑铃向前后左右运动。这样可以使你的身体在举放哑铃时很自然地与哑铃保持协调运动。你可以在每次举放哑铃时稍微调整一下位置，把对关节的磨损程度降到最低。

最后，哑铃训练能让你的肌肉达到极限而不需要像练习杠铃那样有人在你身边进行保护，防止你被压伤。你可以单独完成肩上推举、仰卧推举、深蹲这样的动作，而不存在被压到的危险。只要地板能承受住冲击，当你觉得筋疲力尽控制不了哑铃时，把它扔到地上也没有什么问题。



不管你的个头大小，哑铃都是你的最佳选择

就像我前面提到的那样，不管健身器材多么先进复杂，它们都会迫使你在一个有限的空间范围内活动。而且许多器材还会迫使你抓住握把，或者躺下，甚至还要调整支架和靠背，但有时不管你怎么调整，它们还是和你的身材不甚匹配。



大多数健身器材是按照中等身材人的体型设计的。如果你的体型不那么标准，那么你在这些器材上训练会处于生物力学方面的劣势。如果你使用一款器材感觉不像预想中的那么舒服，那么说明你的运动范围由于体型的原因受到了限制。

即使很多健身器材可以调节，以满足大多数人的使用要求，但是仍然会使我们在使用范围上受限。如果使用哑铃训练，你的体型就不重要了，因为你可以自然的运动范围内做每一个动作。



哑铃能让你的运动能力发挥到极致

基于上面谈到的几点原因，你就会明白为什么哑铃训练能很自然地提高

运动能力——或者说比你为了提高运动能力而进行的大部分运动更有效。

哑铃能把训练提高到一个新的水平，你可以通过训练特定肌群达到你想要的效果。哑铃的训练方式很全面。例如，它可以模仿打高尔夫球的挥杆动作，而用杠铃或健身器模仿这个动作是非常困难的。为了在高尔夫球场或网球场上的击球更有力，你可以拿起哑铃来做模拟动作，锻炼你在击球时需要用到的特定肌群。在网球场或篮球场跑动时需要更强的稳定性吗？拿起一对哑铃在地板上像在球场上那样奔跑，可以强化你在球场上奔跑时用到的肌群。换言之，有数千个哑铃练习供你尝试，你会很容易找到需要的练习。通过训练，会使你的身体能力不断提高，让你在竞争中处于绝对优势。

