

[澳] 保罗·柯林斯 (Paul Collins) 著
黄岩 陈邹琦 崔天意 译

澳大利亚“健身教练奖”获得者
“教练的教练”保罗·柯林斯
教你发挥壶铃的强大功能!

壶铃健身 训练指南

全面提升肌肉力量、耐力和爆发力

中国拳击协会主席、国家拳击队总教练 **张传良**

北京市什刹海体育运动学校校长、原国家跆拳道队教练组组长 **姚强**

北京市体育科学研究所副所长、多位里约奥运会冠军体能教练 **闫琪**

国家散打队主教练、北京散打队总教练 **单孝强**

国家跆拳道队外籍专家组组长 **金荣稹**

专
业
推
荐



中国工信出版集团



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

壶铃健身 训练指南

全面提升肌肉力量、耐力和爆发力

【澳】保罗·柯林斯（Paul Collins） 著
黄岩 陈邹琦 崔天意 译

人民邮电出版社
北京

图书在版编目(CIP)数据

壶铃健身训练指南：全面提升肌肉力量、耐力和爆发力 / (澳) 保罗·柯林斯 (Paul Collins) 著；黄岩，陈邹琦，崔天意译. — 北京：人民邮电出版社，2018.5
ISBN 978-7-115-43783-9

I. ①壶… II. ①保… ②黄… ③陈… ④崔… III. ①健身器械—健身运动—指南 IV. ①G883-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第020592号

版权声明

Original Title: Kettlebell Conditioning

©2011 Meyer & Meyer Sport (UK) Ltd.

Simplified Chinese translation copyright © 2018 by Posts & Telecom Press.

All rights reserved.

免责声明

作者和出版商都已尽可能确保本书技术上的准确性以及合理性，并特别声明，不会承担由于使用本出版物中的材料而遭受的任何损伤所直接或间接产生的与个人或团体相关的一切责任、损失或风险。

内 容 提 要

本书由拥有“教练的教练”之称的澳大利亚国家队体能教练保罗·柯林斯写作，作者从执教职业运动员的亲身实践中总结经验，设计了一套经过实践检验能够真正提升训练者肌肉力量、耐力和爆发力的四阶壶铃训练体系。书中详细介绍了135种不同的壶铃训练动作，并配有大量变式练习，能够让训练者的整个身体得到锻炼，最终提升运动表现，获得更好的健身效果。

本书适合健身爱好者、健身私人教练阅读。

-
- ◆ 著 [澳] 保罗·柯林斯 (Paul Collins)
 - 译 黄 岩 陈邹琦 崔天意
 - 责任编辑 裴 倩
 - 责任印制 周昇亮
 - ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路11号
邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn
网址 <http://www.ptpress.com.cn>
北京东方宝隆印刷有限公司印刷
 - ◆ 开本：700×1000 1/16
印张：12 2018年5月第1版
字数：252千字 2018年5月北京第1次印刷
著作权合同登记号 图字：01-2017-2154号
-

定价：68.00元

读者服务热线：(010)81055296 印装质量热线：(010)81055316

反盗版热线：(010)81055315

广告经营许可证：京东工商广登字20170147号

目 录

作者简介	4
序	5
第1章 壶铃训练	6
第2章 壶铃训练的7个关键动作模式	16
第3章 第一阶：基础力量训练	24
第4章 第二阶：挥摆模式训练	96
第5章 第三阶：复合式训练	105
第6章 第四阶：爆发力训练	125
第7章 壶铃训练原则	154
第8章 25个动态药球训练动作	160
训练动作索引	187
译者简介	190

壶铃健身 训练指南

全面提升肌肉力量、耐力和爆发力

【澳】保罗·柯林斯 (Paul Collins) 著
黄岩 陈邹琦 崔天意 译

人民邮电出版社
北京

试读结束：需要全本请在线购买：www.ertongbook.com

图书在版编目(CIP)数据

壶铃健身训练指南：全面提升肌肉力量、耐力和爆发力 / (澳) 保罗·柯林斯 (Paul Collins) 著；黄岩，陈邹琦，崔天意译. — 北京：人民邮电出版社，2018.5
ISBN 978-7-115-43783-9

I. ①壶… II. ①保… ②黄… ③陈… ④崔… III. ①健身器械—健身运动—指南 IV. ①G883-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第020592号

版权声明

Original Title: Kettlebell Conditioning

©2011 Meyer & Meyer Sport (UK) Ltd.

Simplified Chinese translation copyright © 2018 by Posts & Telecom Press.

All rights reserved.

免责声明

作者和出版商都已尽可能确保本书技术上的准确性以及合理性，并特别声明，不会承担由于使用本出版物中的材料而遭受的任何损伤所直接或间接产生的与个人或团体相关的一切责任、损失或风险。

内 容 提 要

本书由拥有“教练的教练”之称的澳大利亚国家队体能教练保罗·柯林斯写作，作者从执教职业运动员的亲身实践中总结经验，设计了一套经过实践检验能够真正提升训练者肌肉力量、耐力和爆发力的四阶壶铃训练体系。书中详细介绍了135种不同的壶铃训练动作，并配有大量变式练习，能够让训练者的整个身体得到锻炼，最终提升运动表现，获得更好的健身效果。

本书适合健身爱好者、健身私人教练阅读。

-
- ◆ 著 [澳] 保罗·柯林斯 (Paul Collins)
 - 译 黄 岩 陈邹琦 崔天意
 - 责任编辑 裴 倩
 - 责任印制 周昇亮
 - ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路11号
邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn
网址 <http://www.ptpress.com.cn>
北京东方宝隆印刷有限公司印刷
 - ◆ 开本：700×1000 1/16
印张：12 2018年5月第1版
字数：252千字 2018年5月北京第1次印刷
 - 著作权合同登记号 图字：01-2017-2154号

定价：68.00元

读者服务热线：(010)81055296 印装质量热线：(010)81055316

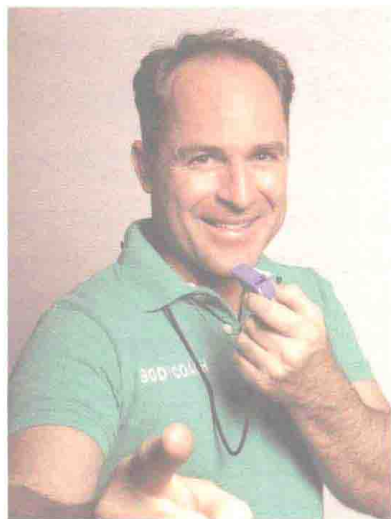
反盗版热线：(010)81055315

广告经营许可证：京东工商广登字20170147号

目 录

作者简介	4
序	5
第1章 壶铃训练	6
第2章 壶铃训练的7个关键动作模式	16
第3章 第一阶：基础力量训练	24
第4章 第二阶：挥摆模式训练	96
第5章 第三阶：复合式训练	105
第6章 第四阶：爆发力训练	125
第7章 壶铃训练原则	154
第8章 25个动态药球训练动作	160
训练动作索引	187
译者简介	190

作者简介



保罗·柯林斯是澳大利亚的注册私人教练，创立了身体教练（The Body Coach®）健身机构。该机构出版了很多健身方面的书籍和DVD，并开发了教练辅助系统，帮助人们更好地运动、更好地生活。保罗从14岁开始执教，先后执教过很多世界级的运动员和运动队，包括田径、壁球、英式橄榄球、高尔夫球、足球和网球等。

保罗·柯林斯还是一名优秀的运动员，他参加过澳大利亚的英式橄榄球国家联赛，是一名A级的壁球运动员，是澳大利亚空手道冠军，同时还是新南威尔士州田径大师赛的冠军。

保罗是澳大利亚享有盛誉的健身教练奖获得者，他被同行视为“教练的教练”，培养了数千名健身私教和竞体私教，并多次出现在国际媒体上。

保罗拥有澳大利亚体育学院的体育学士学位，他也是澳大利亚体育委员会和澳大利亚举重联合会认证的体能教练和评估员。作为一名澳大利亚体能协会认证的私人教练，保罗拥有20多年的宝贵经验。这二十几年间，他不仅是一名优秀的运动员、教练员，同时也在所有年龄组的训练中帮助运动员们不断挖掘自身的潜力。

闲暇时光，保罗也喜欢旅行、极限运动、美食、电影、田径比赛等，他目前定居在悉尼。



序

大家好！我是保罗·柯林斯，澳大利亚的注册体能教练。壶铃训练源于俄罗斯，壶铃是一种带弧形把手的球形铸铁，它们被设置成不同的质量，是用于发展运动员强健体魄的训练器材。

利用壶铃的特殊造型设计的训练方法，足以让你的整个身体得到锻炼，包括双手、手臂、肩部和整个核心区域等各个部位的肌群。利用壶铃设计的训练方法从单侧运动、静力性运动、单关节运动、动态的功能性运动再到双壶铃运动，循序渐进地训练，对提高运动表现有很大的帮助。借助这个思路，我已经设计出了四阶壶铃训练体系（The 4-Phase BodyBell® Training System™），这能帮你进阶式地提升运动表现。在你能够完成复合式爆发力训练之前，四阶壶铃训练体系可以为你提供100多种方法，让你能从必要的基础能力、正确的动作及挥摆模式方面不断提高运动表现。



保罗在国际健身大会上授课

本书是The Body Coach®系列丛书的一本，旨在支持各位对运动和健身的追求，它通过简单的方式让运动本身更好理解、更好操作，让所有的读者通过本书能够更加容易学会训练，以达到更好的健身效果。

期待与你一起运动！

保罗·柯林斯

第1章 壶铃训练

壶铃是什么

壶铃训练源于俄罗斯。壶铃是一种带弧形把手的球形铸铁，用于发展运动员的功能性力量，并为健身爱好者提供了多种多样的训练方式。通过独特的设计，当你握住壶铃把手的时候，壶铃训练让整个负重发生不同的偏移。负重的偏移会使你更加努力地通过动作去控制它，去调整手握壶铃的角度以应对这种负重位置的变化。壶铃把手的形状和粗细各不相同，铸铁的密度和尺寸也各不相同，这取决于制造商的想法。把手形状的差异和壶铃质量的不同也为你训练过程中的控制技术制造了可突破的难点。对于初学者而言，壶铃的质量从4千克开始，然后每次增加4千克直至增加到16千克。当然，也有优秀的运动员能够完成从20千克到60千克的壶铃训练，甚至更重。

壶铃训练的益处

壶铃训练旨在从运动的各个层面出发来发展力量水平。因为运动员要使壶铃的负重与身体重心平衡，就必须通过各种动作模式表现出更强的平衡性与稳定性，这就要求运动员的手臂、肩关节及核心区域贡献更多的力量。通过在力量、爆发力和身体意识方面的改进，运动员在加速和减速运动中的肌肉控制能力将得到明显的进步。最重要的一点在于，壶铃训练的挑战性，

不仅能够提升身体的能力，还能够使训练充满趣味性，让你在快乐中得到训练的益处。

四阶壶铃训练体系 (The 4-Phase BodyBell[®] Training System[™])

每一个好的训练计划都是以训练原则为基础开始的。在我所写的几本书中，《精彩的腹肌》(Awesome Abs)用五阶训练体系最大限度地强化你的核心区域，而《运动速度》(Speed for Sport[™])用六阶快速步伐训练模板最大化发展你的速度潜能。在《功能性健身》(Functional Fitness)一书中，我设计了一种功能性的健身方法(FFM)，它有6个关键运动模式，目的是在多个平面的运动中提供肌肉力量、健身和运动的平衡性。在《男士力量训练》(Strength Training for Men)一书中，我设计了五阶的核心力量向爆发力转换的训练体系，用来提高奥林匹克举重和爆发力水平所需要的灵活性、协调性和基础的核心力量。在《核心健身》(Core-Fitness)一书中，我创造了一种新的方法，主要针对基于腹腔的训练，利用核心运动(Core-in-Motion Method[™])的方法，改善运动员的肌肉控制能力。在《运动员的腹肌》(Athletic Abs)一书中，我利用有史以来最具革命性的健腹轮体系(Abdominal Wheel System[™])，设计了10种顶级腹部训练方法。在《动态哑铃训练》(Dynamic Dumbbell Training)一书中，我推出了三阶动态哑铃训练体系(Dynamic Dumbbell Training System[™])，通过力量、功能训练和爆发力训练的进阶式方法来发展从业者的能力。在本书中，我设计了四阶壶铃训练体系，让你在练习复合式爆发力训练的动作模式前，掌握基础的力量训练和挥摆模式技能。

四阶壶铃训练体系

第一阶
基础力量训练

第二阶
挥摆模式训练

第三阶
复合式训练

第四阶
爆发力训练

四阶壶铃训练体系的进阶训练

在任何一种训练计划中，首先要树立循序渐进的原则，这样训练者才能知道从哪开始练，如何获得进步。具有革命性的四阶壶铃训练体系能让你的肌肉、关节、能量系统和神经系统得到强化，以达到使你适应新的功能性训练和爆发式挥摆等动作模式，慢慢地你会发现，随着时间的推移，你的竞技能力会很快地提升。

第一阶：基础力量训练

基础力量训练阶段作为准备期，以使用壶铃完成各式各样的力量动作练习为基础，主要发展肌肉的协调性、耐力，神经的适应性和身体意识。主要的训练方法既包括独立的单关节动作，也包括针对肌群的复合式动作。本阶段的训练既包括动作技术指导，也包括呼吸模式的训练，通过学习对壶铃的控制，发展肌肉的最大力量、耐力和身体意识。

第二阶：挥摆模式训练

挥摆模式的训练为壶铃训练的进阶提供了基础。挥摆动作将壶铃训练与其他的基础力量训练区分开来，正确的技术动作和进阶性训练能增加神经肌肉系统的放电模式，从而提高整个身体的力量水平、协调性和时机把握能力。

第三阶：复合式训练

当一个人提高了整体的力量并掌握了挥摆模式，这个阶段就为更复杂的、基于功能的练习提供了基础。本阶段训练将进一步发展你的力量水平、时机把握能力和神经肌肉系统的协调性。因为本阶段壶铃训练的每一个动作都是复合式动作，并且考虑到肌肉的平衡控制，所以本阶段的训练应先用小质量的壶铃建立肌肉耐力后，再增加壶铃质量完成训练。每个动作的功能与控制能力增长后，再增加壶铃质量，也可以增加组数、次数（或时间）来完成进阶训练，主要目的就是始终保证动作质量。

第四阶：爆发力训练

在基础力量得到了储备并掌握了挥摆模式和更多的复合式壶铃训练方法后，你的身体已经在必备的核心力量、协调性和时机意识等方面准备好了，可以进行更高阶的全身爆发力技能训练了。在第四阶段，我们将专注于将两个或更多的力量基础练习结合在一起，用壶铃组成一个模拟奥林匹克举重模式的训练，在训练过程中要发挥出更高水平的速度、力量和爆发力。在本阶段训练之前，要确保基础力量的储备和功能性动作模式的建立，绝不能为了增加壶铃训练的质量而牺牲训练技术的正确性。动作技术的正确是首要前提，在本阶段要通过使用个人能举起的次最大质量的壶铃来提高肌肉协调性，发展爆发式提拉的时机，在完成本阶段进阶训练后，再增加壶铃的质量。

训练中的3Bs原则

在设计或完成某一项动作时，往往都有很多要考虑的关键因素。从一开始就要求以正确的技术去训练，有利于在执行训练的组数、次数中，始终保持正确的动作模式。为了在训练过程中始终保持良好的身体姿态，我在开始阶段就设置了3Bs原则，如下所述。

激活（Brace）

激活身体的核心区域在整个训练中是十分重要的，因为它有助于提高身体的意识感，同时也有助于减轻下背部区域的压力。

呼吸（Breath）

在核心力量训练和基础力量训练中，发力时呼气是基本要求，然后在恢复到初始姿势的过程中吸气。在其他训练中，例如第二阶的壶铃挥摆训练或复合式训练，应该保持深度呼吸，并不能间断，保持持续性。如果你不确定自己的呼吸模式，只要确保你在训练过程中的呼吸是持续的就好，因为一般而言都是在发力时呼气，在恢复时吸气。在整个训练过程中绝对不能闭气（憋气）。

身体姿态（Body Posion）

3Bs原则的第3个“B”是身体姿态，主要表现为身体在完成一个动作中保持良好身体姿态的技术与能力。在所有的动作练习中，应始终保持头部、颈部、脊柱和骨盆呈一条直线。每一种动作训练的着眼点都应该始终放到动作质量上。

当你开始下一次训练时，从训练开始到结束，脑海里始终想着3Bs原则，你将在训练过程中保持正确的动作技术和良好的身体姿态，这将对你增长最大力量和提升爆发力水平有帮助。

功能性热身

随着对我们身体和训练实践的科学认识和理解提高，似乎功能性热身（或动态热身）在提高训练质量和运动表现方面起到了至关重要的作用，主要表现在以下几个方面。

- 通过动态的激活能逐步提高心率和身体的核心温度。
- 使神经肌肉系统处于准备状态。
- 提高肌肉的收缩能力，并为接下来的动作做足准备，以便降低损伤风险。

- 提高肌肉温度，保障其以最快的速度做功。
- 通过设定状态来发展身体和精神上的警觉感。
- 设定一套发展平衡性、协调性和技术性的常规套路。
- 通过完美的技术和活动范围来发展竞技状态。

肌肉在得到预热并扩大了活动度后，可以确保力量训练中的动作质量。当运用3Bs原则时，每一项运动都能最大限度地发挥作用，因为它能确保良好的身体姿势，同时有助于最大限度地增强力量、身体功能和爆发力。

进阶性热身

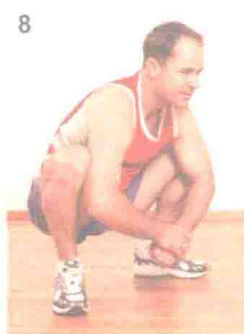
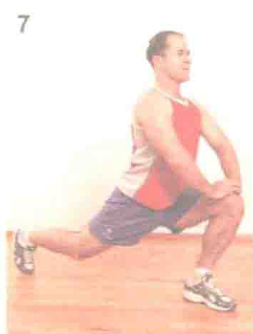
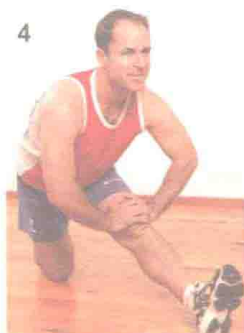
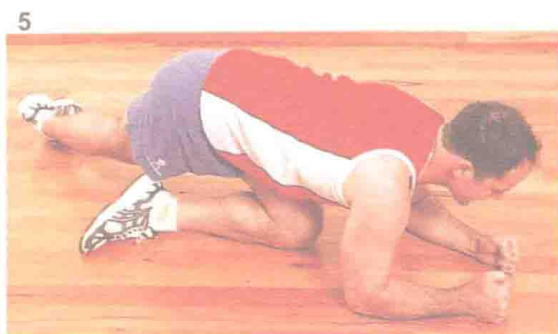
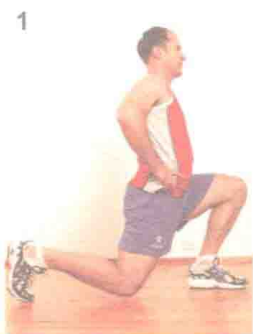
热身的第一阶段主要通过低强度有氧运动来达到提高心理和肌肉升温的作用，可以选取步行、慢跑或使用功率自行车、划船机、跑步机等设备，完成时间为5~10分钟。本阶段同样有助于提高后期训练的注意力。

热身的第二阶段主要关注每一个关节的活动度和控制能力。在肌肉的温度提升后，可以通过动态拉伸组合或振颤式拉伸来达成本阶段的目的。在本阶段，也可以对一些特殊肌群做针对性拉伸或稳定性激活。

柯林斯教练的热身流程——第一循环

流程介绍

如第11页图所示，按照这8个步骤完成第一循环，先完成左侧腿部的拉伸，再完成右侧腿部的拉伸，每个动作持续6秒，左右侧共计16个动作。（本循环全部完成需3分钟左右。）



1. 左腿在前做弓步状，然后完成6次重心起伏。
(右腿膝关节不接触地面。)

2. 在第1步的基础上，控制右腿膝关节落地，并向前移动髋关节，达到拉伸腿后肌群的效果，持续6秒钟。

3. 保持第2步的姿态，然后左臂置于左腿膝关节上，同时右臂从体侧过头顶向左侧伸展，持续6秒。

4. 在第3步的基础上重心后移，使髋关节置于右腿膝关节上方，同时左腿伸直，双手置于左腿膝关节

上，拉伸左腿股后肌群（腓绳肌），持续6秒。

5. 在第4步的基础上重心前移，弯曲左腿膝关节，使整个躯干置于左腿膝关节上方，双臂肘关节触地，右腿向后方伸直，扩大髋关节活动度，拉伸臀部肌群，持续6秒。

6. 在第5步的基础上提升身体重心，做手掌支撑的平板状，同时双腿伸直，右脚尖置于左脚踝关节上，拉伸右腿小腿部位（腓肠肌）3秒，再拉伸3秒。

7. 在第6步基础上起身做大弓步，左腿在前，双手置于左腿膝关节上，躯干保持正直，持续6秒。

8. 右腿向左腿并拢，两脚与肩同宽，保持全蹲姿态，将肘关节置于膝关节内侧，向外挤压膝关节，拉伸内收肌。

柯林斯教练的热身流程——第二循环

壶铃动作同样可以体现在热身循环中。在进行壶铃训练正课之前，选取一对小质量的壶铃，按照以下7步连续地完成热身。这是为了预热上半身的肌群和关节，让它们得到更充分的锻炼，同时也能集中注意力和专注度来建立良好的身体姿势。在本阶段，任何肌肉紧张都需要在进一步的训练之前解决。

- 完成8次双壶铃前上扬（第45页）。
- 完成8次双壶铃侧平举（第54页）。
- 完成8次双壶铃提拉（第41页）。
- 完成8次双臂俯身划船（第36页）。
- 完成8次双壶铃过顶举（第52页）。
- 完成8次双壶铃肱二头肌弯举（第64页）。
- 完成8次双壶铃颈后肱三头肌伸展（第59页）。

柯林斯教练的热身流程——第三循环

热身流程的第三循环，主要是针对下半身的肌群、筋膜和各个关节。和第二循环一样，在进行壶铃训练正课之前，选取一对小质量的壶铃，按照以下5步连续地完成热身。

- 完成8次交替弓步蹲（第75页）。
- 完成8次双壶铃颈前支撑姿态（第82页）。
- 完成8次交替弓步蹲（第75页）。
- 完成8次徒手仰卧挺髋（第16页）。

注意：在你准备训练的主课前，小质量至中等质量的壶铃训练可以作为每一项练习之前的热身方式。这种热身方式也将会在训练前提高你完成训练的专注度，同样，随之而来的是负重越来越大的壶铃训练。

渐增阻力式训练

在任何一种体能训练中，肌肉的增长是与附加其上的刺激成正比的。随着时间的推移，肌肉会越来越适应这种刺激水平，从而会额外要求增加挑战以达到力量增长的目的。这种刺激水平的变化围绕着以下8种关键因素发生变化，其中一些是同时出现的。

8类关键因素	具体描述
1. 训练强度	根据最大力量来设定运动员训练的负荷、组数和次数
2. 动作重复速率	指向心动作和离心动作的速度比，可以利用慢速、快速或二者结合的方式来控制动作速度。例如，动作速度比为3:1:1（指3秒离心动作，1秒转换，1秒向心动作）的比率常常在增肌训练中应用。不同的动作速度比可以控制训练强度和最大力量增长的水平
3. 肌肉处于紧张状态的时间	取决于动作的重复次数、动作速度和训练强度
4. 动作类型	对特定的肌群有针对性地训练和设计动作，因为每个肌群都由很多肌束构成
5. 训练量	包括训练的组数、次数的总量，同样也取决于训练频率
6. 休息期	训练的组间恢复期可以显示出疲劳与再生的状态
7. 训练频率	取决于你每周的训练次数
8. 训练的主动性与专注度	取决于整个训练周期你所付出的努力与专注度

在使用壶铃进行力量训练时，要利用好此8种关键因素的变换，这对达到你所预计的训练效果会起到很重要的作用。

安全提示

避免过度使用

当针对某个特定肌群进行训练时，尽量避免用不平衡的方式完成。相对于提供稳定和支撑作用的肌群，不平衡的训练方式会使主动发力的肌群受到的负荷更大，从而增加损伤风险。不平衡训练的主要目的，是通过所用肌群共同完成不平衡训练，而不是针对某一单一肌群的。要确保全幅动作中没有任何一点的过量负荷。

无痛原则

当你在训练过程中，感到任何疼痛，无论是剧烈的还是隐隐的疼痛，都请马上中止训练。请在完成热身后，再进行训练。如果仍感到疼痛的话，请及时就医。