

—— 功能性健身动作指导丛书 ——

字典级的哑铃训练教科书

哑铃训练全书

王轩◎编著

国家队体能教练
教你发挥哑铃的

专业指导
强大功能

1182幅高清图片超详细分步骤图解

245个哑铃训练动作

科学定制力量 / 核心 / 增肌 / 运动专项训练计划

附赠13个训练计划配套视频



中国工信出版集团



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

—— 功能性健身动作指导丛书 ——

字典级的哑铃训练教科书

哑铃训练全书

王轩◎编著

人民邮电出版社

北 京

图书在版编目 (C I P) 数据

哑铃训练全书 / 王轩编著. -- 北京 : 人民邮电出版社, 2018. 12
(功能性健身动作指导丛书)
ISBN 978-7-115-48324-9

I. ①哑… II. ①王… III. ①哑铃(健身运动)—手册
IV. ①G835.4-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第081661号

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

本书由中国国家乒乓球女队体能教练写作, 作者从执教世界冠军及其他职业运动员的亲身实践中总结经验, 推出了一套使用哑铃进行的功能性健身训练的训练体系, 通过手臂训练、肩部训练、胸背训练、腹部训练、下背部训练、臀部训练、腿部训练和复合训练, 全面提升肌肉力量、肌肉耐力和身体核心稳定性, 使你的身体更强壮、更健美、更具力量。

本书采用分步骤图解的方式呈现, 每个动作都有正面、侧面多角度图, 包括目标肌群、指导要点和动作步骤讲解, 且配有训练计划的教学视频, 扫二维码即可免费观看, 是一本适合普通健身爱好者和健身教练使用的哑铃训练指南。

-
- ◆ 编 著 王 轩
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>
北京缤索印刷有限公司印刷
 - ◆ 开本: 700×1000 1/16
印张: 18.5 2018 年 12 月第 1 版
字数: 313 千字 2018 年 12 月北京第 1 次印刷
-

定价: 99.00 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

在线视频访问说明

本书提供第10章训练计划的在线视频，您可通过微信“扫一扫”，扫描书中的二维码进行观看。

步骤1： 点击微信聊天界面右上角的“+”，弹出功能菜单（如图1所示）。

步骤2： 点击弹出的功能菜单上的“扫一扫”进入该功能界面，扫描右边的二维码。

步骤3： 如果您未关注微信公众号“动动吧”，扫描后会出现“动动吧”的二维码。请根据说明关注“动动吧”，并点击“资源详情”（如图2所示）。进入视频目录（如图3所示）后，选择您想观看的视频即可。

如果您已关注微信公众号“动动吧”，扫描后可直接进入视频目录。

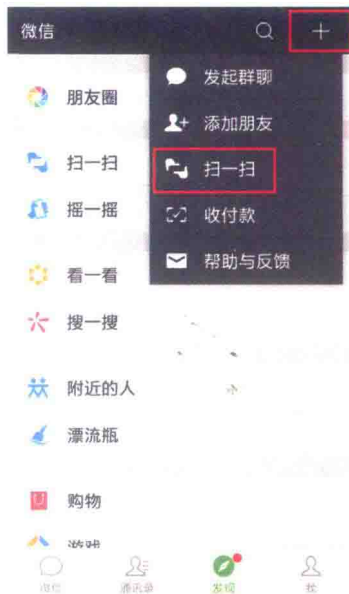


图1

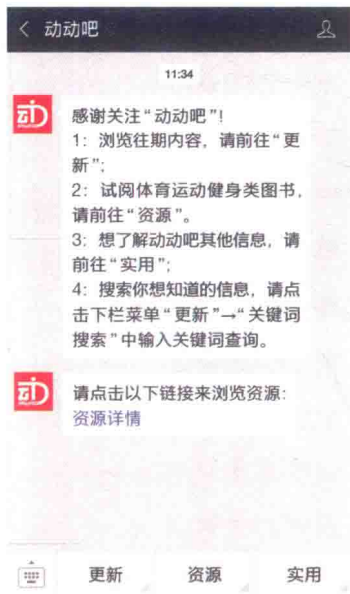


图2

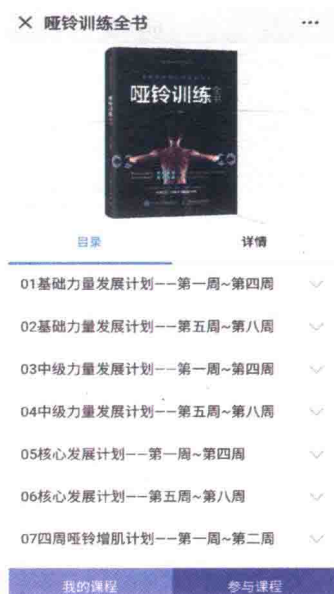


图3

第1章 初识哑铃

哑铃简介	14
哑铃训练的优势	15
设备的选择	16

第2章 手臂训练

哑铃 - 站姿 - 双臂基本弯举	18
哑铃 - 站姿 - 双臂锤式弯举	19
哑铃 - 站姿 - 双臂正向弯举	20
哑铃 - 斜托 - 双臂基本弯举	21
哑铃 - 斜托 - 双臂锤式弯举	22
哑铃 - 斜托 - 双臂正向弯举	23
哑铃 - 坐姿 - 双臂基本弯举	24
哑铃 - 坐姿 - 双臂锤式弯举	25
哑铃 - 坐姿 - 双臂正向弯举	26
哑铃 - 坐姿 - 单臂基本弯举	27
哑铃 - 坐姿 - 单臂锤式弯举	28
哑铃 - 坐姿 - 单臂正向弯举	29
哑铃 - 斜托 - 单臂基本弯举	30
哑铃 - 斜托 - 单臂锤式弯举	31
哑铃 - 斜托 - 单臂正向弯举	32
哑铃 - 跪姿 - 双臂基本弯举	33
哑铃 - 跪姿 - 双臂锤式弯举	34
哑铃 - 跪姿 - 双臂正向弯举	35
哑铃 - 靠墙站姿 - 双臂基本弯举	36
哑铃 - 靠墙站姿 - 锤式弯举	37
哑铃 - 靠墙站姿 - 双臂正向弯举	38
哑铃 - 上斜 - 仰卧 - 双臂基本弯举	39

哑铃 - 上斜 - 仰卧 - 双臂锤式弯举	40
哑铃 - 上斜 - 仰卧 - 双臂正向弯举	41
哑铃 - 上斜 - 俯卧 - 双臂基本弯举	42
哑铃 - 上斜 - 俯卧 - 双臂锤式弯举	43
哑铃 - 上斜 - 俯卧 - 双臂正向弯举	44
哑铃 - 瑞士球 - 坐姿 - 双臂基本弯举	45
哑铃 - 瑞士球 - 坐姿 - 双臂锤式弯举	46
哑铃 - 瑞士球 - 坐姿 - 双臂正向弯举	47
哑铃 - 瑞士球 - 斜托 - 双臂基本弯举	48
哑铃 - 瑞士球 - 斜托 - 双臂锤式弯举	49
哑铃 - 瑞士球 - 斜托 - 双臂正向弯举	50
哑铃 - 双臂借力弯举	51
哑铃 - 站姿 - 单臂颈后屈臂伸	52
哑铃 - 站姿 - 颈后屈臂伸 - 双臂 - 单铃	53
哑铃 - 坐姿 - 单臂颈后屈臂伸	54
哑铃 - 坐姿 - 双臂单铃颈后屈臂伸	55
哑铃 - 俯卧 - 双臂屈臂伸	56
哑铃 - 仰卧 - 双臂屈臂伸	57
哑铃 - 仰卧 - 单臂屈臂伸	58
哑铃 - 仰卧 - 双臂单铃屈臂伸	59
哑铃 - 上斜 - 仰卧 - 双臂屈臂伸	60
哑铃 - 上斜 - 仰卧 - 单臂屈臂伸	61
哑铃 - 侧倾 - 单臂颈后屈臂伸	62
哑铃 - 瑞士球 - 坐姿 - 单臂颈后屈臂伸	63
哑铃 - 瑞士球 - 坐姿 - 双臂颈后屈臂伸	64
哑铃 - 瑞士球 - 俯卧 - 双臂屈臂伸	65
哑铃 - 瑞士球 - 仰卧 - 双臂屈臂伸	66
哑铃 - 瑞士球 - 仰卧 - 单臂屈臂伸	67
哑铃 - 瑞士球 - 下斜 - 双臂屈臂伸	68
哑铃 - 瑞士球 - 下斜 - 单臂屈臂伸	69
哑铃 - 训练椅 - 半跪 - 单臂屈臂伸	70

哑铃 - 双侧屈腕练习	71
哑铃 - 双侧伸腕练习	72
哑铃 - 深蹲 - 双臂弯举 - 双臂上举	73
哑铃 - 站姿 - 弯举 - 推举 - 双臂颈后屈臂伸	74
哑铃 - 仰卧 - 屈臂伸 - 双臂上拉	76
哑铃 - 俯身 - 双臂屈臂伸	77
哑铃 - 前弓步 - 双臂弯举	78

第3章 肩部训练

哑铃 - 站姿 - 双臂前平举	80
哑铃 - 站姿 - 双臂交替前平举	81
哑铃 - 站姿 - 前侧平举	82
哑铃 - 站姿 - 三级侧平举	84
哑铃 - 站姿 - 双臂侧平举	86
哑铃 - 侧悬 - 单臂侧平举	87
哑铃 - 坐姿 - 双臂前平举	88
哑铃 - 坐姿 - 双臂侧平举	89
哑铃 - 上斜 - 双臂侧平举	90
哑铃 - 上斜 - 仰卧 - 双臂前平举	91
哑铃 - 上斜 - 俯卧 - 双臂前平举	92
哑铃 - 跪姿 - 双臂前平举	93
哑铃 - 跪姿 - 双臂侧平举	94
哑铃 - 瑞士球 - 坐姿 - 双臂侧平举	95
哑铃 - 瑞士球 - 侧倾 - 单臂侧平举	96
哑铃 - 站姿 - 俯身平举	97
哑铃 - 俯卧 - 双臂平举	98
哑铃 - 坐姿 - 俯身 - 双臂平举	99
哑铃 - 瑞士球 - 坐姿俯身 - 双臂平举	100
哑铃 - 站姿 - 肩上推举 - 双臂	101
哑铃 - 站姿 - 双臂锤式推举	102
哑铃 - 站姿 - 双臂强力推举	103

哑铃 - 站姿 - 单臂强力推举	104
哑铃 - 坐姿 - 双臂肩上推举	105
哑铃 - 坐姿 - 双臂锤式推举	106
哑铃 - 瑞士球 - 坐姿 - 双臂肩上推举	107
哑铃 - 瑞士球 - 坐姿 - 双臂锤式推举	108
哑铃 - 站姿 - 双侧耸肩	109
哑铃 - 坐姿 - 双侧耸肩	110
哑铃 - 瑞士球 - 双侧耸肩	111
哑铃 - 上斜 - 俯卧 - 双侧耸肩	112
哑铃 - 瑜伽垫 - 仰卧上拉	113
哑铃 - 瑞士球 - 仰卧 - 臀桥 - 直臂上拉	114
哑铃 - 站姿 - 肩关节外旋	115
哑铃 - 侧卧 - 单侧肩外旋	116
哑铃 - 上斜 - 俯卧 - 双臂肩外旋	117
哑铃 - 单臂高拉	118
哑铃 - 站姿 - 双臂提拉	119
哑铃 - 坐姿 - 俯身 - 双臂复合划举	120
哑铃 - 瑞士球 - 俯卧 - 复合划举	122
哑铃 - 瑞士球 - 俯身 - 双臂平举	123
哑铃 - 瑞士球 - 双臂前平举	124
哑铃 - 弓步 - 侧平举	125
哑铃 - 仰卧 - 双臂上拉屈臂伸	126
哑铃 - 俯身 - 后拉 - 双臂屈臂伸	127
哑铃 - 单腿站 - 双臂侧平举	128

第4章 胸背训练

哑铃 - 仰卧 - 双臂飞鸟	130
哑铃 - 瑞士球 - 仰卧 - 臀桥 - 双臂飞鸟	131
哑铃 - 上斜 - 仰卧 - 双臂飞鸟	132
哑铃 - 瑞士球 - 上斜 - 双臂飞鸟	133
哑铃 - 瑞士球 - 下斜双臂飞鸟	134

哑铃 - 仰卧 - 双臂胸前推举	135
哑铃 - 瑞士球 - 仰卧 - 臀桥 - 推举	136
哑铃 - 上斜 - 双臂胸前推举	137
哑铃 - 瑞士球 - 上斜 - 双臂推举	138
哑铃 - 瑞士球 - 下斜双臂胸前推举	139
哑铃 - 俯身后拉 - 伸髋	140
哑铃 - 站姿 - 双臂 - 俯身后拉	142
哑铃 - 俯身 - 双臂后拉	143
哑铃 - 俯身 - 双臂宽距后拉	144
哑铃 - 训练椅 - 半跪 - 单臂后拉	145
哑铃 - 上斜 - 俯身 - 双臂后拉	146
哑铃 - 仰卧 - 推举 - 飞鸟	147

第5章 腹部训练

哑铃 - 仰卧 - 基本卷腹	149
哑铃 - 仰卧 - 头上卷腹	150
哑铃 - 仰卧 - 过顶卷腹	151
哑铃 - 仰卧 - 反向卷腹	152
哑铃 - 仰卧 - 循环卷腹	153
哑铃 - 仰卧 - 双重卷腹	154
哑铃 - 仰卧 - 直腿卷腹	155
哑铃 - 仰卧 - 推举卷腹	156
哑铃 - 仰卧 - 屈髋卷腹	157
哑铃 - 仰卧 - 屈髋过顶卷腹	158
哑铃 - 仰卧 - 屈髋卷腹 - 旋转	159
哑铃 - 仰卧 - 螺旋举腿	160
哑铃 - 仰卧 - 剪式抬腿卷腹	162
哑铃 - 仰卧 - 举腿	163
哑铃 - 仰卧 - 单腿 V 字静力	164
哑铃 - 仰卧 - 双腿 V 字静力	165
哑铃 - 瑞士球 - 仰卧 - 胸前卷腹	166

哑铃 - 瑞士球 - 仰卧 - 头上卷腹	167
哑铃 - 瑞士球 - 仰卧 - 卷腹 - 过顶	168
哑铃 - 站姿 - 躯干侧屈	169
哑铃 - 旋转下砍	170
哑铃 - 俄罗斯转体	171
哑铃 - 瑞士球 - 仰卧 - 臀桥 - 稳定旋转	172
哑铃 - 弓步旋转	173
哑铃 - 高尔夫深蹲	174

第6章 下背部训练

哑铃 - 瑞士球 - 俯卧 - 躯干后伸	176
哑铃 - 坐姿 - 俯身双臂弯起	177
哑铃 - 俯卧 - 背起转体	178
哑铃 - 俯身双臂弯举起身	180

第7章 臀部训练

哑铃 - 基本深蹲	182
哑铃 - 相扑深蹲	183
哑铃 - 架式前蹲	184
哑铃 - 托铃前蹲	185
哑铃 - 平凳双腿深蹲	186
哑铃 - 靠墙双腿深蹲	187
哑铃 - 瑞士球 - 靠墙双腿深蹲	188
哑铃 - 深蹲跳	189
哑铃 - 平凳单腿深蹲	190
哑铃 - 单腿深蹲	191
哑铃 - 后腿抬高弓步蹲	192
哑铃 - 瑞士球 - 后腿抬高弓步蹲	193
哑铃 - 瑞士球 - 靠墙单腿深蹲	194
哑铃 - 双臂下蹲高翻	195
哑铃 - 弓步前蹲	196
哑铃 - 单腿臀桥	198

第8章 腿部训练

哑铃 - 分腿蹲	200
哑铃 - 基本硬拉	201
哑铃 - 对握硬拉	202
哑铃 - 直腿硬拉	203
哑铃 - 相扑硬拉	204
哑铃 - 站姿 - 单臂硬拉	205
哑铃 - 单腿罗马尼亚硬拉	206
哑铃 - 瑞士球 - 前倾双侧提踵	207
哑铃 - 俯卧 - 双侧腓绳肌收缩	208
哑铃 - 前弓步	209
哑铃 - 前斜弓步	210
哑铃 - 后斜弓步	211
哑铃 - 多方向弓步	212
哑铃 - 反向弓步	214
哑铃 - 行走弓步	215
哑铃 - 弓步下蹲	216
哑铃 - 侧跨步	217
哑铃 - 上斜前弓步	218
哑铃 - 下斜后弓步	219
哑铃 - 站姿 - 双侧提踵	220
哑铃 - 站姿 - 单侧提踵	221
哑铃 - 坐姿 - 双侧提踵	222
哑铃 - 瑞士球 - 坐姿 - 双侧提踵	223
哑铃 - 站姿 - 行走提踵	224
哑铃 - 下蹲双侧提踵	225
哑铃 - 上台阶提踵	226
哑铃 - 站姿 - 行走硬拉	227

第9章 复合训练

什么是复合训练	229
复合训练的益处	229
哑铃 - 站姿 - 双臂耸肩弯举	230
哑铃 - 站姿 - 双臂弯举推举	231
哑铃 - 双臂锤式弯举推举	232
哑铃 - 双臂下蹲弯举	233
哑铃 - 双臂高翻	234
哑铃 - 单臂高翻	235
哑铃 - 双臂高翻挺举	236
哑铃 - 双臂高翻推举	237
哑铃 - 单臂借力挺举	238
哑铃 - 双臂借力挺举	239
哑铃 - 单臂下蹲高翻	240
哑铃 - 弓步单臂推举 - 同侧	241
哑铃 - 单臂下蹲挺举	242
哑铃 - 双臂下蹲挺举	244
哑铃 - 单臂借力下蹲上举	246
哑铃 - 双臂借力下蹲上举	247
哑铃 - 单臂抓举	248
哑铃 - 双臂抓举	249
哑铃 - 单臂下蹲抓举	250
哑铃 - 双臂下蹲抓举	251
哑铃 - 双臂肩上下蹲推举	252
哑铃 - 弓步双臂推举	253
哑铃 - 弓步双臂推举 - 单哑铃	254
哑铃 - 仰卧 - 臀桥 - 基本上拉	255
哑铃 - 复合弓步	256

哑铃 - 瑞士球 - 臀桥 - 单臂推举	258
哑铃 - 瑞士球 - 臀桥 - 双臂交替推举	259
哑铃 - 仰卧 - 飞鸟 - 双臂屈臂伸	260
哑铃 - 俯卧撑	261
哑铃 - 俯卧撑旋转	262
哑铃 - 上斜俯卧撑	264
哑铃 - 下斜俯卧撑	265
哑铃 - 侧桥 - 单臂飞鸟	266
哑铃 - 双腿臀桥	267

第 10 章 训练计划

热身与动作准备	269
组间间歇时间	271
负荷的选择	272
训练计划的设计	272
训练后的整理运动	273
健身训练计划	274
基础力量发展计划	274
中级力量发展计划	278
核心发展计划	282
四周哑铃增肌计划	284
乒乓球专项能力发展计划	286
长跑专项能力发展计划	289
羽毛球专项能力发展计划	291
结束语	293
作者简介	294
模特简介	294

—— 功能性健身动作指导丛书 ——

字典级的哑铃训练教科书

哑铃训练全书

王轩◎编著

人民邮电出版社

北 京

图书在版编目(CIP)数据

哑铃训练全书 / 王轩编著. — 北京: 人民邮电出版社, 2018. 12

(功能性健身动作指导丛书)

ISBN 978-7-115-48324-9

I. ①哑… II. ①王… III. ①哑铃(健身运动)—手册

IV. ①G835.4-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第081661号

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

本书由中国国家乒乓球女队体能教练写作, 作者从执教世界冠军及其他职业运动员的亲身实践中总结经验, 推出了一套使用哑铃进行的功能性健身训练的训练体系, 通过手臂训练、肩部训练、胸背训练、腹部训练、下背部训练、臀部训练、腿部训练和复合训练, 全面提升肌肉力量、肌肉耐力和身体核心稳定性, 使你的身体更强壮、更健美、更具力量。

本书采用分步骤图解的方式呈现, 每个动作都有正面、侧面多角度图, 包括目标肌群、指导要点和动作步骤讲解, 且配有训练计划的教学视频, 扫二维码即可免费观看, 是一本适合普通健身爱好者和健身教练使用的哑铃训练指南。

◆ 编 著 王 轩

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>

北京缤索印刷有限公司印刷

◆ 开本: 700×1000 1/16

印张: 18.5

2018 年 12 月第 1 版

字数: 313 千字

2018 年 12 月北京第 1 次印刷

定价: 99.00 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

在线视频访问说明

本书提供第10章训练计划的在线视频，您可通过微信“扫一扫”，扫描书中的二维码进行观看。

步骤1： 点击微信聊天界面右上角的“+”，弹出功能菜单（如图1所示）。

步骤2： 点击弹出的功能菜单上的“扫一扫”进入该功能界面，扫描右边的二维码。

步骤3： 如果您未关注微信公众号“动动吧”，扫描后会出现“动动吧”的二维码。请根据说明关注“动动吧”，并点击“资源详情”（如图2所示）。进入视频目录（如图3所示）后，选择您想观看的视频即可。

如果您已关注微信公众号“动动吧”，扫描后可直接进入视频目录。



图1

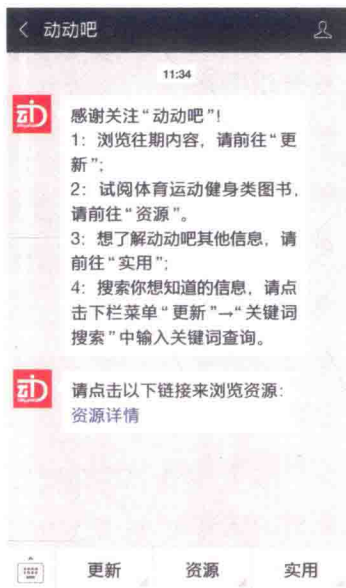


图2



图3

第1章 初识哑铃

哑铃简介	14
哑铃训练的优势	15
设备的选择	16

第2章 手臂训练

哑铃 - 站姿 - 双臂基本弯举	18
哑铃 - 站姿 - 双臂锤式弯举	19
哑铃 - 站姿 - 双臂正向弯举	20
哑铃 - 斜托 - 双臂基本弯举	21
哑铃 - 斜托 - 双臂锤式弯举	22
哑铃 - 斜托 - 双臂正向弯举	23
哑铃 - 坐姿 - 双臂基本弯举	24
哑铃 - 坐姿 - 双臂锤式弯举	25
哑铃 - 坐姿 - 双臂正向弯举	26
哑铃 - 坐姿 - 单臂基本弯举	27
哑铃 - 坐姿 - 单臂锤式弯举	28
哑铃 - 坐姿 - 单臂正向弯举	29
哑铃 - 斜托 - 单臂基本弯举	30
哑铃 - 斜托 - 单臂锤式弯举	31
哑铃 - 斜托 - 单臂正向弯举	32
哑铃 - 跪姿 - 双臂基本弯举	33
哑铃 - 跪姿 - 双臂锤式弯举	34
哑铃 - 跪姿 - 双臂正向弯举	35
哑铃 - 靠墙站姿 - 双臂基本弯举	36
哑铃 - 靠墙站姿 - 锤式弯举	37
哑铃 - 靠墙站姿 - 双臂正向弯举	38
哑铃 - 上斜 - 仰卧 - 双臂基本弯举	39