



张玲 编著 熊昊天 摄影

美人哑铃 形体训练



张玲 编著 熊昊天 摄影

哑铃 美人 形体训练



图书在版编目 (CIP) 数据

美人哑铃形体训练 / 张玲编著. —长沙: 湖南科学技术出版社, 2007.4

(健康丽人馆)

ISBN 978-7-5357-4898-0

I. 美... II. 张... III. 女性-哑铃-健身运动

IV.G835.4

中国版本图书馆CIP数据核字 (2007) 第 048857 号

美人哑铃形体训练

编 著: 张 玲

责任编辑: 王 燕

出版发行: 湖南科学技术出版社

社 址: 长沙市湘雅路 276 号

<http://www.hnstp.com>

邮购联系: 本社直销科 0731-4375808

印 刷: 湖南新华精品印务有限公司

(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂 址: 湖南望城·湖南出版科技园

邮 编: 410219

出版日期: 2007 年 4 月第 1 版第 1 次

开 本: 880mm×1230mm 1/24

印 张: 4

书 号: ISBN 978-7-5357-4898-0

定 价: 22.00 元

(版权所有·翻印必究)

健康丽人馆

健康与美丽在这里蔓延……



目录

一、准备篇

- 练习提示 2
- 专用术语解释 2
- 热身活动 3

二、美体篇

手臂……使玉臂纤细的美人哑铃

- 屈肘提铃紧臂 6
- 单臂推举细臂 8
- 侧屈弯举美臂 10
- 弯举纤臂 12
- 椅上练习紧臂 14

胸……使胸部丰满挺拔的美人哑铃

- 扩胸 16
- 直臂上举提胸 18
- 直立飞鸟丰胸 20
- 仰卧抬臂美胸 21
- 仰卧飞鸟丰胸 23

腰……可以快速细腰的美人哑铃

- 摆动瘦腰 25
- 侧拉纤腰 27
- 俯身提铃细腰 29
- 腰绕环 31

腹……塑造紧实平坦的小腹的美人哑铃

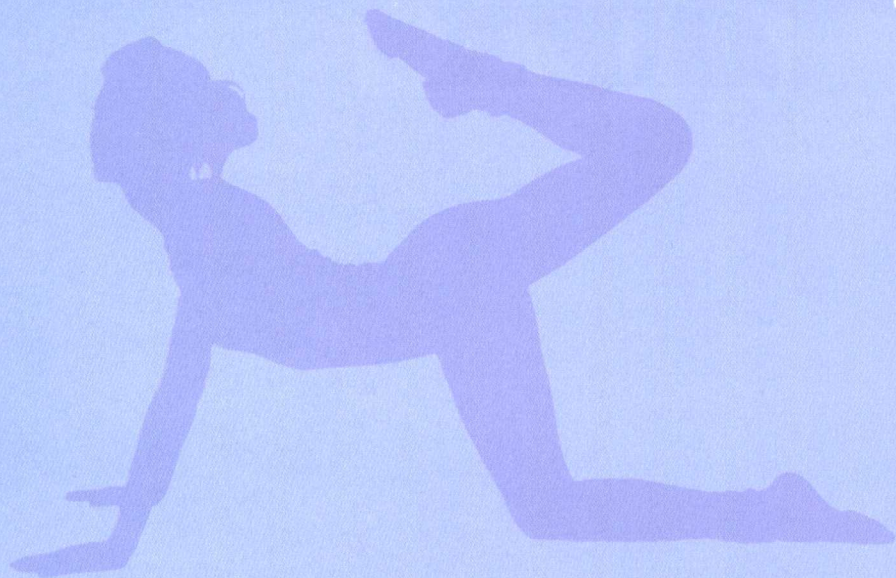
- 屈体紧腹 33
- 体转减脂 35
- 抬腿减脂 37

臀……可以美臀的美人哑铃

- 下蹲丰臀 39
- 体前屈修臀 41
- 前抬腿提臀 42

腿……可以健美双腿的美人哑铃

- 提踵美小腿 44
- 提踵下蹲修腿形 45
- 开立蹲瘦大腿 47
- 伸展纤腿 49



三、健体篇

增强腰、腹、背部力量的美人哑铃

半舰式 52

单臂绕环 54

向前屈体 56

90° 弯腰 58

加强肩部灵活性和力量的美人哑铃

耸肩 60

摆肩 62

并步提肘 64

大绕环 66

可以治疗膝关节疼痛的美人哑铃

屈伸腿 68

弓步站 70

弓步下蹲 71

深蹲跳 73

提高肌肉有氧耐力的美人哑铃

跪撑抬腿 74

仰卧举铃 76

后踢腿 78

挺身支撑 80

增强腹背力量的美人哑铃

体前屈 82

“V”形操 84

可以预防腰部疼痛的美人哑铃

摆动哑铃操 86

腰部绕环 88

伏地两头翘 90

准备篇





准备篇

练习提示



1. 练习环境：不受场地的限制，室内或户外练习都可以。在做地面练习时，最好在地上铺一张防滑的海绵垫子，或者直接在地毯或地板上做动作，练习同时播放一些轻快、流畅的音乐，使运动变得更具趣味，并且心情也更舒畅。
2. 练习衣着：穿着贴身运动服或紧身、有弹性的健身服或舞蹈服。形体训练运动中为了更好地展现体形，找到正确的形体感觉，建议您最好是穿着紧身、有弹性的健身服或舞蹈服练习。鞋子可选择体操鞋、舞蹈鞋，但是不可以穿皮鞋、拖鞋哦！
3. 练习器材：家里准备一副 1 千克或 2 千克重的哑铃。建议体重在 55 千克以下的朋友用 1 千克的哑铃；体重在 55 千克以上的朋友用 2 千克的哑铃。为了避免手因握哑铃变得粗糙，还要准备一双薄的、棉质手套。如果家里没有准备哑铃，可以用两个空矿泉水瓶装满沙子用来代替哑铃。
4. 要求练习者按每个动作的图示和文字注解进行练习，并且要了解每组动作的“温心指导”，这是每组动作的关键，可以让练习发挥更好的功效。
5. 遵循循序渐进原则，练习的动作由少到多，数量由少到多，切不可急于达到塑身效果而贪多哦！
6. 此书形体练习动作大都可以用中速 2/4 拍或 4/4 拍的音乐伴奏练习。通过音乐伴奏，可以培养动作的韵律感、节奏感和美感，还可以激发您做动作时的内在情感和表现力，增加练习兴趣，避免因枯燥而产生放弃练习的念头，同时对提高练习效果和审美能力都有良好的作用，赶快随着音乐跳起来吧！有节奏地从 1 数到 8 即为 1 个八拍；2 个八拍是指从 1 数到 8 数两遍；3 个八拍、4 个八拍依次类推。

专用术语解释

在这里就本书所涉及的术语为大家做一些简单的介绍，以便在以后的学习中能更好、更准确地掌握动作。

一、基本方向

向前——向胸部所对的方向运动。

向后——向背部所对的方向运动。
向侧——向肩侧所对的方向运动。
向上——向头顶所对的方向运动。
向下——向脚底所对的方向运动。
向内——四肢由两侧向中线的运动。
向外——四肢由中线向两侧的运动。

二、完成动作方法的术语

举——手臂或腿向上抬起，停止在一定位置的动作。
屈——通过关节弯曲运动使身体某部位形成一定角度的动作，如：屈肘。
伸——指弯曲的关节伸直的运动，如：伸腿。
踢——腿部快速向上摆动的动作。
推——通过顶肩、伸臂动作使器械离开人体或人体离开地面。
拉——通过手臂动作使器械朝身体的方向移动。
摆动——手持器械，手臂以肩（肘、腕）为轴在一定的面上做小于 180° 的加速度弧线运动，器械随手而动。



向后旋肩

绕环——手持器械，手臂在一定的面上以肩（肘、腕）为轴做 360° 或 360° 以上的弧线运动，器械作为手臂的延伸参与绕环。

弹性——身体某部位的各关节同时弯曲，并随之同时伸展的连贯动作。如两腿弹性屈伸。

三、动作之间相互关系的专门用语

同时——不同的肢体与器械在同一时间参与运动称为同时。

交替——对称的肢体有节奏地连续依次动作。

由、经、成至——“由”指动作的开始；“经”指动作过程中经过的位置；“成”指动作结束势；“至”指运动路线的终点。

拍球——用手掌积极向下压球，使球从地上弹起的动作。

热身活动

活动一：原地踏步

美人功效：加速四肢以及躯干血液循环，使人体从冷启动热起来，促进身体新陈代谢。

活动二：向后旋肩



原地踏步



美人功效：活动肩关节，消除肩部僵硬，增强关节柔韧性。

活动三：腰旋转

美人功效：活络腰部肌肉，预防腰部拧伤。

活动四：屈伸腿

美人功效：消除腿部的僵硬和疲劳，加强关节稳固性。

活动五：压指、腕

美人功效：活动指、腕关节，预防练习过程中指、腕关节受伤。



腰旋转



屈伸腿



压指、腕



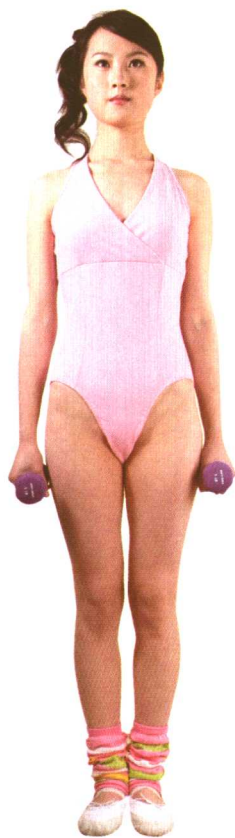
美体篇



手臂……使玉臂纤纤的美人哑铃

屈肘提铃紧臂

- 美人功效：
1. 可以增强肱二头肌的力量。
 2. 修饰整个手臂的线条，提高关节的控制能力。



预备：双脚并拢站立，身体挺直，两手各握一个哑铃分别置于身体两侧，掌心向里。



第 1~2 拍：两膝关节稍稍弯曲，同时两臂屈肘向前弯曲，手臂尽量收拢、收紧，掌心向内，肘关节朝下。



第 3~4 拍：两腿伸直，同时两臂伸直落下，放在身体前侧，掌心朝前。

第 5~8 拍的动作同第 1~4 拍，反复练习 8 个八拍，每天练习 2~3 组。

温馨提示：练习时保持好立腰、立背的身体形态，尤其在腿部弯曲的时候，上体躯干不可摇晃或前倾，否则会使力量分散，消减这个动作对上肢锻炼的效力。

难度指数：★

人气指数：★★★★★



单臂推举细臂

- 美人功效：
1. 雕塑出肩部美丽的弧线。
 2. 可快速燃烧整个上臂以及背部的卡路里（热量），多加练习可紧实手臂、背部松垮的肌肉。
 3. 有益于肩部三角肌和肱二头肌力量的加强。



预备：身体直立，双脚并拢，两手各握一个哑铃屈肘置于肩上。

第1拍：右脚向外侧迈一步，双脚分开与肩同宽，同时两腿弯曲，身体稍前倾，双手握铃屈臂于肩上。



第2拍：两腿伸直，重心移到右腿上，右脚全脚掌站立，左脚前脚掌点地，同时左手持铃向上推举，右手持铃屈臂于肩上不动。



第3~4拍：屈膝，将重心移到两腿中间，左手收回放在肩上（如第1拍），然后两腿伸直重心移到左脚上，左脚全脚掌站立，右脚前脚掌点地，同时右手持铃向上推举，左手持铃屈臂于肩上不动。

第5~8拍的动作同第1~4拍，反复练习8个八拍，每天练习3~5组。

温馨提示：注意用肩和手臂力量向上推，推举时手臂伸直，同时控制好上身不摇晃，向上推举时吸气，落下来时呼气。

难度指数：★★★★

人气指数：★★★★★



侧屈弯举美臂

- 美人功效：
1. 加强肱二头肌和肱三头肌力量。
 2. 有助于肩部肌肉和肌腱的强壮，可预防肩周炎发生。
 3. 紧实上臂肌肉，令肌肉富有弹性。



预备：两脚分开站立同肩宽，双手各握一个哑铃侧平举，掌心朝上。



第 1~2 拍：右臂屈肘弯举，肱二头肌收缩，左臂侧平举，肱三头肌收紧。



第3~4拍：右臂伸直，左臂屈肘弯举，肱二头肌收紧。

第5~8拍的动作同第1~4拍，反复练习8个八拍，每天练习2~3组。

温馨提示：做练习的过程中自然地呼吸，不可以憋气哦！
这个动作练习起来有点辛苦，我们平举的手臂会在不自觉中掉下来，因此一定要记住屈肘时保持肘关节与肩抬平。

难度指数：★★★★

人气指数：★★★★