

哑铃 综合训练指南

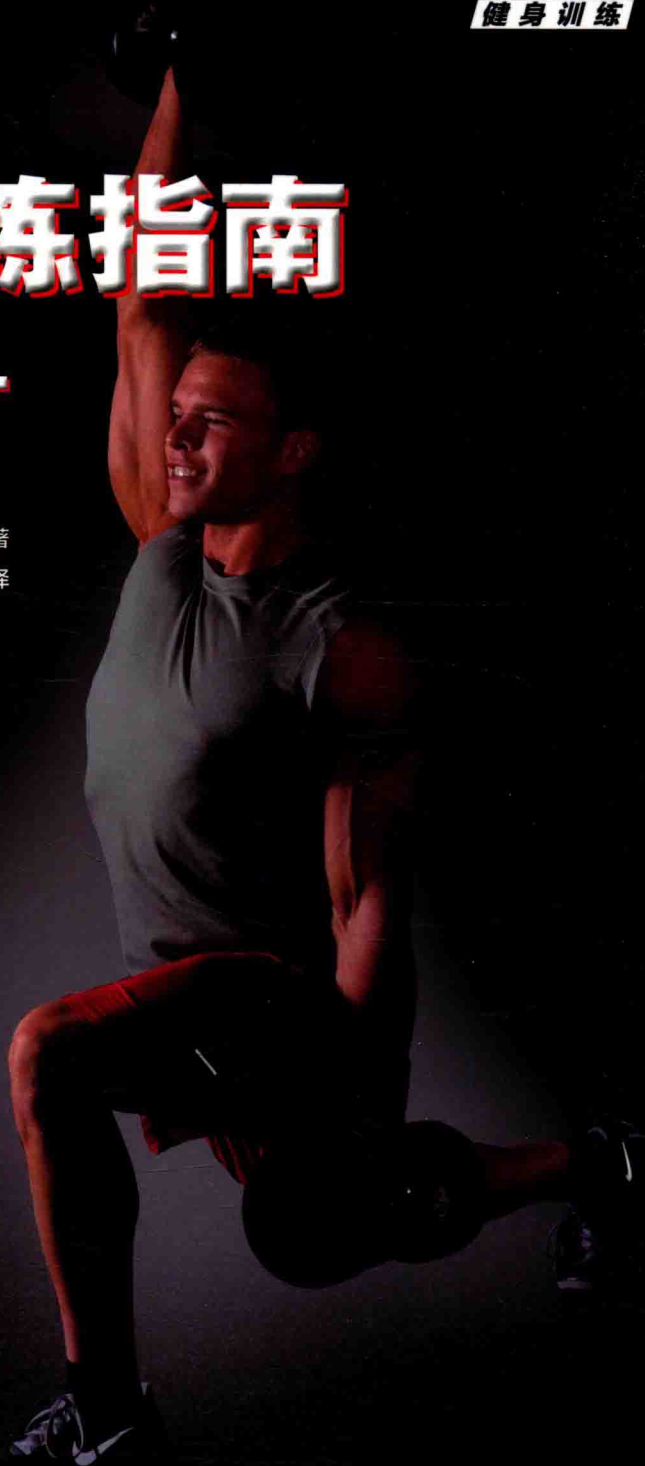
DUMBBELL TRAINING

[美] 艾伦·赫德里克 (Allen Hedrick) / 著

陈祎磊 / 译

78 个训练动作,
15 套健身方案, 涵盖:

- 力量训练
- 增肌训练
- 爆发力训练



悦动空间
健身训练

哑铃

综合训练指南

DUMBBELL TRAINING

[美] 艾伦·赫德里克 (Allen Hedrick) / 著

陈祎磊 / 译



人民邮电出版社
北京

图书在版编目 (C I P) 数据

哑铃综合训练指南 / (美) 艾伦·赫德里克
(Allen Hedrick) 著 ; 陈祎磊译. -- 北京 : 人民邮电
出版社, 2016. 11

(悦动空间·健身训练)

ISBN 978-7-115-43176-9

I. ①哑… II. ①艾… ②陈… III. ①哑铃 (健身运
动) — 运动训练 — 指南 IV. ①G835.42-62

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第211041号

-
- ◆ 著 [美] 艾伦·赫德里克 (Allen Hedrick)
译 陈祎磊
责任编辑 王朝辉
执行编辑 杜海岳
责任印制 彭志环
- ◆ 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>
三河市中晟雅豪印务有限公司印刷
- ◆ 开本: 700×1000 1/16
印张: 13.75 2016 年 11 月第 1 版
字数: 210 千字 2016 年 11 月河北第 1 次印刷
著作权合同登记号 图字: 01-2015-7470 号
-

定价: 45.00 元

读者服务热线: (010) 81055410 印装质量热线: (010) 81055316
反盗版热线: (010) 81055315

版权声明

Copyright © 2014 by Allen Hedrick

All rights reserved. Except for use in a review, the reproduction or utilization of this work in any form or by any electronic, mechanical, or other means, now known or hereafter invented, including xerography, photocopying, and recording, and in any information storage and retrieval system, is forbidden without the written permission of the publisher.

内 容 提 要

这是一本系统介绍利用哑铃进行全身综合健身训练的指南，从人体主要肌肉群讲起，分为三大部分全面介绍了如何利用哑铃进行有针对性的健身及肌肉训练。

第一部分介绍了利用哑铃健身训练的技术，以及如何制订有效的训练方案 and 如何将哑铃融入现有的训练计划中。第二部分系统讲解了如何运用哑铃进行上肢、下肢、核心区及全身的综合健身训练方法及动作要领。第三部分更具针对性和功能性，介绍了如何运用哑铃增强肌肉和提高爆发力，并针对力量型运动、速度型运动以及敏捷和平衡型运动，介绍了相关的综合健身训练方法。

本书适合健身爱好者阅读，尤其适合正在用哑铃和计划用哑铃进行健身训练的爱好者学习使用。

训练一览表

训练	主要训练的肌肉群	训练的其他肌肉群	单关节或多关节	页码
第4章：上肢训练				
肩部训练				
前平举	前三角肌	胸大肌，侧三角肌，中、下斜方肌	单关节	42
侧平举	侧三角肌	前三角肌，冈上肌，中、下斜方肌，前锯肌	单关节	43
肩上推举	前三角肌	侧三角肌，冈上肌，肱三头肌，中、下斜方肌，前锯肌，胸大肌	多关节	44
交替肩上推举	前三角肌	侧三角肌，冈上肌，肱三头肌，中、下斜方肌，前锯肌，胸大肌	多关节	45
单臂肩部推举	前三角肌	侧三角肌，冈上肌，肱三头肌，中、下斜方肌，前锯肌，胸大肌	多关节	46
直立划船	侧三角肌	前三角肌，冈上肌，肱肌，肱桡肌，中、下斜方肌，前锯肌，冈下肌	多关节	47

II | 训练一览表

训练	主要训练的肌肉群	训练的其他肌肉群	单关节或多关节	页码
胸部训练				
仰卧屈臂上拉	胸大肌	背阔肌，大圆肌，肱三头肌，后三角肌，胸小肌，长斜方肌，肩胛提肌	单关节	48
仰卧飞鸟	胸大肌	前三角肌，肱二头肌	单关节	49
上斜飞鸟	胸大肌	前三角肌，肱二头肌	单关节	50
下斜飞鸟	胸大肌	前三角肌，肱二头肌	单关节	51
上斜卧推	胸大肌	前三角肌，肱三头肌	多关节	52
交替上斜卧推	胸大肌	前三角肌，肱三头肌	多关节	53
单臂上斜卧推	胸大肌	前三角肌，肱三头肌	多关节	54
下斜卧推	胸大肌	前三角肌，肱三头肌	多关节	55
交替下斜卧推	胸大肌	前三角肌，肱三头肌	多关节	56
单臂下斜卧推	胸大肌	前三角肌，肱三头肌	多关节	57
卧推	胸大肌	前三角肌，肱三头肌	多关节	58
交替卧推	胸大肌	前三角肌，肱三头肌	多关节	59
单臂卧推	胸大肌	前三角肌，肱三头肌	多关节	60
上背部训练				
划船	背阔肌	斜方肌，长斜方肌，肱二头肌，竖脊肌	多关节	61
肱二头肌训练				
弯举	肱二头肌	肱肌，肱桡肌	单关节	62
锤式屈臂	肱桡肌，肱二头肌	三角肌前束，斜方肌，肩胛提肌	单关节	63
反握弯举	肱桡肌，肱二头肌	三角肌前束，斜方肌，肩胛提肌	单关节	64

(接下页)

训练	主要训练的肌肉群	训练的其他肌肉群	单关节或多关节	页码
第4章：上肢训练（接上页）				
肱三头肌训练				
颈后臂屈伸	肱三头肌		单关节	65
单臂后屈伸	肱三头肌		单关节	66
第5章：下肢训练				
深蹲	股四头肌	臀大肌，大收肌，比目鱼肌	多关节	68
深蹲跳	股四头肌	臀大肌，大收肌，比目鱼肌	多关节	69
单腿深蹲	股四头肌	臀大肌，大收肌，比目鱼肌	多关节	70
单腿深蹲跳	股四头肌	臀大肌，大收肌，比目鱼肌	多关节	71
前蹲	股四头肌	臀大肌，大收肌，比目鱼肌	多关节	73
单腿前蹲	股四头肌	臀大肌，大收肌，比目鱼肌	多关节	74
侧蹲	股四头肌	臀大肌，大收肌，比目鱼肌	多关节	75
弓箭步	股四头肌	臀大肌，大收肌，比目鱼肌	多关节	76
侧弓箭步	臀大肌	股四头肌，大收肌，比目鱼肌	多关节	77
弧形弓箭步	臀大肌	股四头肌，大收肌，比目鱼肌	多关节	78
冰球弓箭步	臀大肌	股四头肌，大收肌，比目鱼肌	多关节	80
后跨步	股四头肌	臀大肌，大收肌，比目鱼肌	多关节	81
支点箭步蹲	臀大肌	股四头肌，大收肌，比目鱼肌	多关节	82

IV | 训练一览表

训练	主要训练的肌肉群	训练的其他肌肉群	单关节或多关节	页码
直腿硬拉	腘绳肌	竖脊肌, 臀大肌, 大收肌	多关节	83
负重提踵	腓肠肌	比目鱼肌	单关节	84
负重登阶	股四头肌	臀大肌, 大收肌, 比目鱼肌, 腓肠肌	多关节	85
第6章 核心训练				
腹部训练				
仰卧卷腹	腹直肌	腹斜肌	多关节	88
下斜卷腹	腹直肌	腹斜肌	多关节	89
扭转卷腹	腹斜肌	腹直肌, 腰大肌	多关节	90
下斜扭转卷腹	腹斜肌	腹直肌, 腰大肌	多关节	91
触足卷腹	腹直肌	腹斜肌	多关节	92
交替触足卷腹	腹直肌	腹斜肌	多关节	93
V形举腿	腹直肌	髂腰肌, 阔筋膜张肌, 耻骨肌, 缝匠肌, 股直肌, 长收肌, 短收肌, 腹斜肌	多关节	94
V形交替举腿	腹直肌	髂腰肌, 阔筋膜张肌, 耻骨肌, 缝匠肌, 股直肌, 长收肌, 短收肌, 腹斜肌	多关节	95
卷腹推举	腹直肌	腹斜肌	多关节	96
下斜卷腹推举	腹直肌	腹斜肌	多关节	97
交替卷腹推举	腹直肌	腹斜肌	多关节	98
下斜交替卷腹推举	腹直肌	腹斜肌	多关节	99
下背部训练				
背部伸展	竖脊肌	臀大肌, 腘绳肌, 大收肌	多关节	100
扭转背部伸展	竖脊肌	臀大肌, 腘绳肌, 大收肌	多关节	102

(接下页)

训练	主要训练的肌肉群	训练的其他肌肉群	单关节或多关节	页码
第7章 全身训练				
借力推举	股四头肌, 腓肠肌, 臀大肌, 腓绳肌	三角肌, 肱三头肌, 腹直肌, 竖脊肌	多关节	106
交替借力推举	股四头肌, 腓肠肌, 臀大肌, 腓绳肌	三角肌, 肱三头肌, 腹直肌, 竖脊肌	多关节	107
单臂借力推举	股四头肌, 腓肠肌, 臀大肌, 腓绳肌	三角肌, 肱三头肌, 腹直肌, 竖脊肌	多关节	108
借力挺举	股四头肌, 腓肠肌, 臀大肌, 腓绳肌	三角肌, 肱三头肌, 腹直肌, 竖脊肌	多关节	109
交替借力挺举	股四头肌, 腓肠肌, 臀大肌, 腓绳肌	三角肌, 肱三头肌, 腹直肌, 竖脊肌	多关节	110
单臂借力挺举	股四头肌, 腓肠肌, 臀大肌, 腓绳肌	三角肌, 肱三头肌, 腹直肌, 竖脊肌	多关节	111
分腿交替挺举	股四头肌, 腓肠肌, 臀大肌, 腓绳肌	三角肌, 肱三头肌, 腹直肌, 竖脊肌	多关节	112
分腿交替臂挺举	股四头肌, 腓肠肌, 臀大肌, 腓绳肌	三角肌, 肱三头肌, 腹直肌, 竖脊肌	多关节	114
分腿交替单臂挺举	股四头肌, 腓肠肌, 臀大肌, 腓绳肌	三角肌, 肱三头肌, 腹直肌, 竖脊肌	多关节	116
直立高翻	股四头肌, 腓肠肌, 臀大肌, 腓绳肌	斜方肌, 背阔肌, 肱二头肌, 腹直肌, 竖脊肌, 三角肌, 肱三头肌	多关节	118
交替臂直立高翻	股四头肌, 腓肠肌, 臀大肌, 腓绳肌	斜方肌, 背阔肌, 肱二头肌, 腹直肌, 竖脊肌, 三角肌, 肱三头肌	多关节	120

训练	主要训练的肌肉群	训练的其他肌肉群	单关节或多关节	页码
单臂 直立高翻	股四头肌, 腓肠肌, 臀大肌, 腘绳肌	斜方肌, 背阔肌, 肱二头肌, 腹直肌, 竖脊肌, 三角肌, 肱三头肌	多关节	122
直立悬垂翻	股四头肌, 腓肠肌, 臀大肌, 腘绳肌	斜方肌, 背阔肌, 肱二头肌, 腹直肌, 竖脊肌, 三角肌, 肱三头肌	多关节	124
交替臂 直立悬垂翻	股四头肌, 腓肠肌, 臀大肌, 腘绳肌	斜方肌, 背阔肌, 肱二头肌, 腹直肌, 竖脊肌, 三角肌, 肱三头肌	多关节	126
单臂直立 悬垂翻	股四头肌, 腓肠肌, 臀大肌, 腘绳肌	斜方肌, 背阔肌, 肱二头肌, 腹直肌, 竖脊肌, 三角肌, 肱三头肌	多关节	128
直立抓举	股四头肌, 腓肠肌, 臀大肌, 腘绳肌	斜方肌, 背阔肌, 腹直肌, 竖脊肌, 三角肌, 肱三头肌	多关节	130
交替臂 直立抓举	股四头肌, 腓肠肌, 臀大肌, 腘绳肌	斜方肌, 背阔肌, 肱二头肌, 腹直肌, 竖脊肌, 三角肌, 肱三头肌	多关节	132
单臂直立抓举	股四头肌, 腓肠肌, 臀大肌, 腘绳肌	斜方肌, 背阔肌, 腹直肌, 竖脊肌, 三角肌, 肱三头肌	多关节	134
分腿直立抓举	股四头肌, 腓肠肌, 臀大肌, 腘绳肌	斜方肌, 背阔肌, 腹直肌, 竖脊肌, 三角肌, 肱三头肌	多关节	136
分腿交替 臂直立抓举	股四头肌, 腓肠肌, 臀大肌, 腘绳肌	斜方肌, 背阔肌, 腹直肌, 竖脊肌, 三角肌, 肱三头肌	多关节	138
分腿单臂 直立抓举	股四头肌, 腓肠肌, 臀大肌, 腘绳肌	斜方肌, 背阔肌, 腹直肌, 竖脊肌, 三角肌, 肱三头肌	多关节	140

前言

利用哑铃进行阻抗训练由来已久，本书将简要回顾其历史，并介绍哑铃的类型和用途，以及进行本书所讲练习需要的器械。

哑铃最早的原型是哈特利斯（如图1所示），它在古希腊的用途类似今天我们使用的哑铃。哈特利斯是用质量在2~9千克的石头或金属制作的，凿刻出一个手柄以便抓握。尽管古埃及人、古印度人和其他许多民族都在进行阻抗训练，但通常认为是古希腊人发明了现代质量训练器材的雏形。除了利用哈特利斯进行阻抗训练，古希腊人在跳远的时候也会用到它们。运动员双手各持一只哈特利斯，希望能跳得更远。有趣的是，一些古代典籍也把大卫（圣经故事里的一位英雄）用来杀死歌利亚（圣经故事里的一个巨人）的武器称为哈特利斯。

与哈特利斯类似的体操棒，在印度沿用了1000多年。体操棒在19世纪末和20世纪初的欧洲、英联邦和美国也很流行。因为它形似棍棒，就被称作体操棒。这种保龄球瓶形状的木棒被制成不同的尺寸和质量。在训练时，运动员

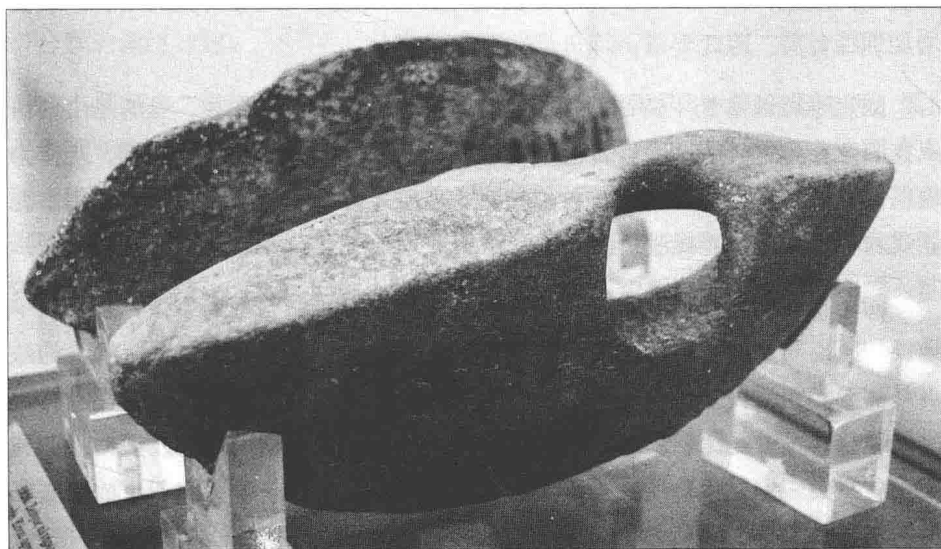


图1 石制哈特利斯，现代力量训练器材的雏形，一般认为是古希腊人的作品

按照指定套路挥动体操棒。体操棒的单只质量从1千克到特制型的22.6千克不等。在训练中,体操棒通常成对使用,一组运动员在教练的指导下,按照精心编排的套路整齐划一地挥棒。根据运动员的技术和棒的质量,套路也有所不同。

哑铃这一术语或起源于英国都铎王朝,指的是人们用来学习敲钟技艺和强化敲钟所需力量的器械。它可以模仿教堂敲钟的动作,但钟舌是被拴起来的,这样就不会发出声音了,因此称作哑铃。当运动员自行制作力量训练器械时,尽管器械形状已经变化了,但他们还是沿用了哑铃的叫法。在17世纪初,人们制造的哑铃已经接近今天我们所熟悉的样子了。

哑铃有3个主要类型,分别是可调哑铃、固定哑铃和组合式哑铃。可调哑铃由哑铃杆和哑铃片组成。哑铃杆的中部常刻有防滑螺纹以便抓握。哑铃片装在哑铃杆的两端,用卡子或螺栓固定。其优点是仅需要两根哑铃杆和若干特定质量的哑铃片,就能组成两只质量相同的哑铃,而且哑铃质量的可调范围很大。

这种哑铃的缺点是每次做不同训练时(如哑铃侧平举和哑铃深蹲),都要调整哑铃质量。此外,对于训练量较大的运动员来说,随着力量的增长,需要增加训练负荷,因此要求训练负荷的覆盖面较大。

固定哑铃通常是用铸铁制作的,有的是浇铸成哑铃的形状,有的是由两块永久固定在哑铃杆上的哑铃片组成。某些哑铃片外包橡胶或氯丁橡胶,既作为填料,又能保护地板。还有一种更便宜(也更不耐用)的固定哑铃,是用水泥制成的,外面包裹着橡胶。

固定哑铃的最大优点是在做下一项训练时不用再调整哑铃质量,只要简单地换用所需质量的哑铃,就可以开始训练了。相对于可调哑铃,固定哑铃的缺点是需要多组哑铃才能覆盖进行不同训练所需的质量范围。与其他种类哑铃相比,组合式哑铃是比较新型的一种。健身者可以通过拨动刻度盘或把指针调到某一质量值来选择哑铃的质量,无需更换哑铃片。组合式哑铃由若干放在底座里的配重片组成,哑铃杆插在配重片里。通过旋转按钮或滑动底座上的指针,

就可以选择需要的质量。当提起哑铃杆时，仅有选定的质量会固定在哑铃杆上。组合式哑铃与可调哑铃的优点类似，只需要两组哑铃，而不必为每种质量都准备一对哑铃。组合式哑铃的缺点是每次调节质量，都需要增减配重片。这不是大问题，但确实增加了训练时间。

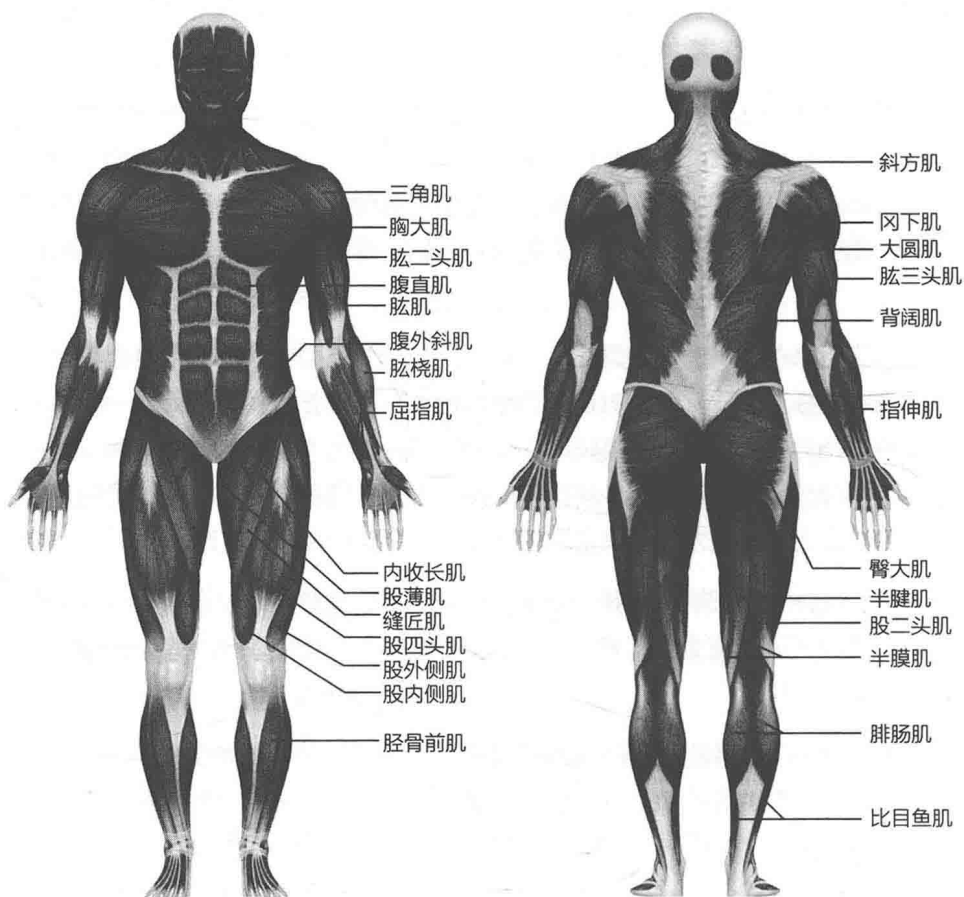
除了哑铃本身，大多数哑铃训练并不需要过多的其他器械。健身凳是一种很有帮助的器械，它能从水平调节到上斜或下斜。这个功能可以用来做哑铃卧推、上斜哑铃推举和下斜哑铃卧推。在做单腿深蹲和哑铃划船时也可以利用健身凳。当健身凳倾斜时，会有一个附件用于固定腿部，这在进行腹肌训练时很有用。

在进行某些训练时，如卧推和斜推，完成一套吃力的动作后很难把哑铃轻柔地放在地板上。放置哑铃时应避免砸坏地板，这点很重要。因此另一件必要的设施就是1.2米×2.4米的橡胶垫或类似设施，如20平方厘米的胶合板。同样地，为了保护地板，建议在一块垫子或是胶合板上进行全身训练。这些剧烈的全身运动会让人筋疲力竭，做完训练以后很难把哑铃轻轻地放好。

除了哑铃、可调健身凳和一块用于保护地板的橡胶垫或胶合板，进行本书所讲的哑铃训练无需更多器械。本书第1~3章将介绍哑铃训练的好处和如何制订合理的训练计划。

本书第4~7章将针对多部位的哑铃训练，讲解一些科学的训练方法。第8章和第9章介绍如何增大肌肉和增长力量。接下来，第10~12章将讲解针对不同运动的锻炼方式。第10章主要讲力量型运动（如田径中的投掷项目、篮球和排球）的锻炼方式。第11章主要讲速度型运动（如短距离游泳、短跑和自行车短距离赛）的锻炼方式。最后，第12章将介绍敏捷和平衡型运动（如摔跤、英式足球、冰球和高山滑雪）的锻炼方式。

肌肉示意图



目 录

训练一览表 I | 前言 I | 肌肉示意图 IV

第1部分 哑铃训练 1

第1章 哑铃训练的好处 3

第2章 制订训练计划 7

第3章 将哑铃加入到现有训练计划..... 27

第2部分 训练..... 39

第4章 上肢训练 41

第5章 下肢训练 67

第6章 核心训练 87

第7章 全身训练..... 105

第3部分 制订专项训练计划 143

第8章 增肌训练 145

第9章 爆发力增强训练..... 153

第10章 针对力量型运动的训练 163

第11章 针对速度型运动的训练..... 175

第12章 针对敏捷和平衡型运动的训练 191

第1部分

哑铃训练

用哑铃训练是要付出辛勤汗水的。大多数人在从事剧烈运动前，都想知道实行具有挑战性的健身计划会有什么样的好处。事实上，在健身计划里加入哑铃将让你受益匪浅。

有些好处很实际，比如器材成本低廉、占用空间不大。有些好处则是生理学方面的，研究表明，用哑铃进行卧推时对胸肌的刺激类似于用杠铃进行卧推。此外，使用哑铃锻炼比使用杠铃对核心肌肉的刺激更强，因为肌肉需要控制两个独立的器材。

制订以哑铃为重点的阻抗训练计划看上去很难，实际却很简单。以阻抗训练为目标的大多数杠铃训练或其他器械训练，都可以用哑铃训练替代。例如把杠铃深蹲改为哑铃深蹲，只是使用了不同器材而已。要做腿部推蹬，则需要找一个锻炼同样肌肉群的哑铃动作，也就是哑铃深蹲。同样地，杠铃划船或是坐姿划船就对应哑铃划船。

下面将会有详细介绍，使你更加了解哑铃训练所能带来的好处。对这些潜在的好处了解越多，也就越能更好地制订有效的健身计划。

