



THE BODY COACH
PAUL COLLINS

哑铃健身 终极指南

(全彩图解版)

DYNAMIC
DUMBBELL
TRAINING

澳大利亚奥运会游泳团队体能教练 保罗·柯林斯
帮你发挥哑铃的强大功能!

【澳】保罗·柯林斯 (Paul Collins) 著 张婷 译

哑铃还能怎么玩儿?

3段式动感哑铃训练系统全面突破传统哑铃静态和固定动作

490幅专业教练实拍超细致动作步骤详解

阶段 1 体能训练 · 阶段 2 功能训练 · 阶段 3 力量训练

提升运动知觉、核心稳定性、协调性、控制力、爆发力和速度



中国工信出版集团



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

哑铃健身 终极指南

(全彩图解版)

【澳】保罗·柯林斯 (Paul Collins) 著 张婷 译

人民邮电出版社
北 京

图书在版编目 (CIP) 数据

哑铃健身终极指南：全彩图解版 / (澳) 保罗·柯林斯 (Paul Collins) 著；张婷译. — 北京：人民邮电出版社，2016.9
ISBN 978-7-115-43040-3

I. ①哑… II. ①保… ②张… III. ①哑铃 (健身运动) — 指南 IV. ①G835.4-62

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第157686号

版权声明

Original Title: Dynamic Dumbbell Training

Aachen: Meyer & Meyer Verlag 2011

免责声明

本书中的建议和信息均属于作者的研究成果。它们的准确性和可靠性已经得到证实，但无论如何都不能取代医生的建议。所有材料（包括文本、图形和图像）仅供参考，不能用于对特定疾病或症状的医疗诊断、建议或治疗。所有读者在针对任何一般性或特定的健康问题开始某项锻炼之前，均应向专业的医疗保健机构或医生进行咨询。读者应对自己如何使用书中的信息负责，如有疑问或持续不适，应当咨询专业医学人士。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，且并不特别推崇任何治疗方法、方案、建议或本书中的其他信息，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

本书由曾执教澳大利亚国家队的体能教练写作，保罗·柯林斯教练从执教顶尖职业运动员的亲身实践中总结经验，突破了传统的固定和静态动作的哑铃训练模式，推出了一套经过实践检验的、能够真正提升使用者体能、功能和力量的3段式动感哑铃训练系统。这套系统旨在通过提高腹部、手臂、背部、胸部、腿部等的肌肉力量、协调性和爆发力，改善日常生活方式和运动模式，使你的身体更强壮、更健美、更具力量。本书还提供了由专业教练设置的20周体能训练计划，帮助使用者达成提高肌肉强度、重塑体形和实现最佳运动表现三大目标。

◆ 著 [澳] 保罗·柯林斯 (Paul Collins)

译 张 婷

责任编辑 李 璇

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>

北京瑞禾彩色印刷有限公司印刷

◆ 开本：700×1000 1/16

印张：16.5

2016年9月第1版

字数：321千字

2016年9月北京第1次印刷

著作权合同登记号 图字：01-2015-8069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：京东工商广字第8052号

目 录

关于作者.....	4
Body Coach® 寄语	5
第 1 章 3 段式动感哑铃训练系统.....	7
第 2 章 哑铃训练准备工作	16
第 3 章 第 1 阶段：体能训练	31
腹肌和核心肌	33
臂膀	57
肱二头肌	57
肱三头肌	81
背部	95
胸部	108
腿部练习	119
硬举	120
弓步	126
下蹲	138
小腿	150
肩膀	156
第 4 章 第 2 阶段：功能训练	171
第 5 章 第 3 阶段：力量训练	201
第 6 章 壶铃训练	236
第 7 章 计划设计	252
照片和插图引用说明.....	264

哑铃健身 终极指南

(全彩图解版)

【澳】保罗·柯林斯 (Paul Collins) 著 张婷 译

人民邮电出版社
北京

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

图书在版编目 (CIP) 数据

哑铃健身终极指南 : 全彩图解版 / (澳) 保罗·柯林斯 (Paul Collins) 著 ; 张婷译. — 北京 : 人民邮电出版社, 2016. 9
ISBN 978-7-115-43040-3

I. ①哑… II. ①保… ②张… III. ①哑铃 (健身运动) — 指南 IV. ①G835.4-62

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第157686号

版权声明

Original Title: Dynamic Dumbbell Training

Aachen: Meyer & Meyer Verlag 2011

免责声明

本书中的建议和信 息均属于作者的研究成果。它们的准确性和可靠性已经得到证实, 但无论如何都不能取代医生的建议。所有材料 (包括文本、图形和图像) 仅供参考, 不能用于对特定疾病或症状的医疗诊断、建议或治疗。所有读者在针对任何一般性或特定的健康问题开始某项锻炼之前, 均应向专业的医疗保健机构或医生进行咨询。读者应对自己如何使用书中的信息负责, 如有疑问或持续不适, 应当咨询专业医学人士。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, 且并不特别推崇任何治疗方法、方案、建议或本书中的其他信息, 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

本书由曾执教澳大利亚国家队的体能教练写作, 保罗·柯林斯教练从执教顶尖职业运动员的亲身实践中总结经验, 突破了传统的固定和静态动作的哑铃训练模式, 推出了一套经过实践检验的、能够真正提升使用者体能、功能和力量的3段式动感哑铃训练系统。这套系统旨在通过提高腹部、手臂、背部、胸部、腿部等的肌肉力量、协调性和爆发力, 改善日常生活方式和运动模式, 使你的身体更强壮、更健美、更具力量。本书还提供了由专业教练设置的20周体能训练计划, 帮助使用者达成提高肌肉强度、重塑体形和实现最佳运动表现三大目标。

-
- ◆ 著 [澳] 保罗·柯林斯 (Paul Collins)
译 张 婷
责任编辑 李 璇
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>
北京瑞禾彩色印刷有限公司印刷
- ◆ 开本: 700×1000 1/16
印张: 16.5 2016年9月第1版
字数: 321千字 2016年9月北京第1次印刷
- 著作权合同登记号 图字: 01-2015-8069号
-

定价: 68.00元

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

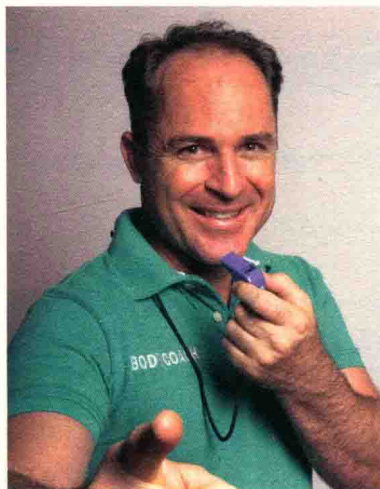
反盗版热线: (010)81055315

广告经营许可证: 京东工商广字第8052号

目 录

关于作者.....	4
Body Coach® 寄语	5
第 1 章 3 段式动感哑铃训练系统.....	7
第 2 章 哑铃训练准备工作	16
第 3 章 第 1 阶段：体能训练	31
腹肌和核心肌	33
臂膀	57
肱二头肌	57
肱三头肌	81
背部	95
胸部	108
腿部练习	119
硬举	120
弓步	126
下蹲	138
小腿	150
肩膀	156
第 4 章 第 2 阶段：功能训练	171
第 5 章 第 3 阶段：力量训练	201
第 6 章 壶铃训练	236
第 7 章 计划设计	252
照片和插图引用说明.....	264

关于作者



澳大利亚私人教练™保罗·柯林斯是Body Coach®系列产品的创始人，该系列产品包括健身产品、图书、DVD和教育教练系统——旨在帮助人们健身、减肥，让气色变得更好、感觉更好。他14岁就开始担任教练，保罗为各个运动领域的世界顶级运动员和团队担任过私人教练，包括田径、壁球、橄榄球、高尔夫、足球和网球，还包括澳大利亚世界锦标赛空手道团队、Manly首届橄榄球联盟团队、澳大利亚奥运会和残奥会游泳团队。保罗本身也是一名杰出的运动员，曾参加过澳大利亚橄榄球全国联赛，是一名A级壁球运动员、Budokan空手道全国冠军，新南威尔士州田径大师赛冠军。

作为澳大利亚久负盛名的“健身教练奖”得主，保罗被同行视为“教练的教练”，为数千名健身教练和私人教练提供过培训，出现在电视、广播和国际媒体上。在过去的20年中，保罗任职过的国际体育机构包括澳大利亚田径教练协会、澳大利亚游泳教练和教师协会、澳大利亚橄榄球联盟、澳大利亚空手道联合会和澳大利亚健身行业协会，也曾出席过具有娱乐性质的企业健康与幸福系列研讨会，主要关注工作和生活中的Body for Success™。

保罗拥有澳大利亚体育学院体育教育的学士学位。他也是一名经过认证的教练员和评审员，是澳大利亚体育委员会体能教练，澳大利亚举重联合会奥运举重俱乐部教练。作为一名合格的澳大利亚私人教练，保罗结合自己20多年运动员、教练和指导老师的经验，为所有年龄段和能力水平的人提供指导，让他们发挥最佳的潜能。

保罗空闲时间喜欢参加田径运动、旅行、美食和电影。他住在澳大利亚悉尼。

更多信息请访问：www.thebodycoach.com

Body Coach® 寄语

对于每个渴望增大肌肉块、提高肌肉力量和张弛力、协调性和爆发力、提高健康水平和运动成绩的人来说，本书是你最终的培训指南。请听我解释！

每个健身器材通常都只为一个目标服务，但还没有一个能像哑铃这般功能强大，在自由举重或手持举重中都会用到它。与其他健身器材和杠铃练习的书相比，本书对你而言要更有益，因为哑铃练习仅激活较小的稳定肌群，通过各个层面的运动来控制运动模式——增强肌肉活性和运动控制力。这意味着你不再被固定的姿势或范围所限制，相反，你会被这种训练过程所吸引，通过深层核心肌和众多肌群的参与，实现更好的肌肉协调性和控制力，更为精确地复制日常生活方式或特定运动模式，最终提高中枢神经系统（CNS）的复原，肌肉协调性，并达到减肥效果。

在传统体能训练中，哑铃常用于增强体能或专门针对一个或一系列肌群，通常采用固定或静态站姿，或者练习椅卧姿、跪姿或坐姿进行。随着本书的推出，我计划带你进行3段式动感哑铃训练系统™练习中更上一层楼。

第1阶段：体能

第2阶段：功能

第3阶段：力量

每一阶段的目标是通过一系列渐进式的体能训练和旨在改善日常生活方式的“特定运动”力量运动模式以及体育运动模式，使你逐步取得进步，实现最大的体能收益。

这意味着我将同时通过传统的哑铃训练方法帮助你建立一个坚实的体能训练基础，还会在单脚站立姿势或不稳定姿势（如坐或躺在健身球上或使用壶铃）中结合更多的传统和动感运动模式和奥林匹克举重技术，以增强肌肉的运动知觉，核心肌的稳定性和运动特殊性，提高运动速度和爆发力。

哑铃训练全书包含的练习信息对所有级别的运动员、健身爱好者、教练来说都有一定裨益，所包含的各种基础练习指南，为参与者提供一个安全高效的体能训练计划，同时也对练习进行了排序，让你通过3段式动感哑铃训练系统练习逐步形成更强大的爆发力。该方法可以确保你获得良好的基础力量，增加肌肉块和力量耐力，同时也让你的身体接受更多的功能和动态运动模式挑战，最终得到一个健美的身体。

本书的目的还在于：通过为你提供特定练习和日常练习来减少训练中的猜测工作。虽然目前可能有数千种哑铃练习方法，但这往往只会带来混乱，而我的“目标”是将精力集中到每周的训练计划上，采用Body Coach®体能训练系统得到更好的学习体验，取得更大成果，作为一名教练，对我来说最重要的就是确保始终能正确地引导你进行训练！

期待你的加入！

保罗·柯林斯

The Body Coach®





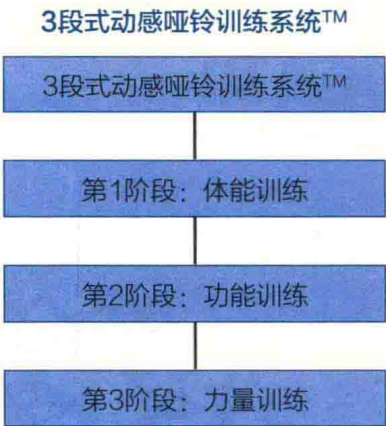
第1章

3段式动感哑铃训练系统

每一个好的运动项目都始于一个基于训练原则的方法。在这本书中，我将介绍一种3段式动感哑铃训练系统™（3-Stage Dynamic Dumbbell Training System™），通过体能、功能和力量训练使你有所进展。

三段式渐进

无论是什么训练系统，首先都需要建立一种渐进式方法，使训练者知道从何开始以及需要逐渐提高到什么程度。这个创新的3段式渐进方法适用于以下情况，参与者有时间建立适当的全身（包括肌肉、关节、精力和神经系统）训练计划，并能逐步适应新的功能性训练模式和更具力量的运动模式，使训练效果更好。三个阶段如下。



第一阶段：体能训练

一般的力量准备阶段基于各种力量运动训练并使用哑铃，旨在提高肌肉的协调性和耐力以及神经适应性，达标后会增加肌肉的截面训练，最终实现最佳的体能。第一阶段涉及的主要练习包括个人孤立的练习以及复合运动练习，复合运动练习的目标是运动中所用的多个肌肉群，提高整体运动效果。这个阶段包括增加身体意识和最大限度提高肌肉力量和耐力的技术以及呼吸介绍。

第二阶段：功能训练

随着体能的增强，可将更多基于功能的锻炼添加到计划中，以挑战体能和协调性。这些练习不应单独实施，而应与第一阶段结合起来练习，因为在许多情况下，与第一阶段相比举起的重量会有所减少，这是由于功能性运动模式和协调性的原因。随着运动的功能和控制力的提高，哑铃重量、重复（或时间）和挑战难度可以有所增加——运动质量才是这一阶段的主要目标。

第三阶段：力量训练

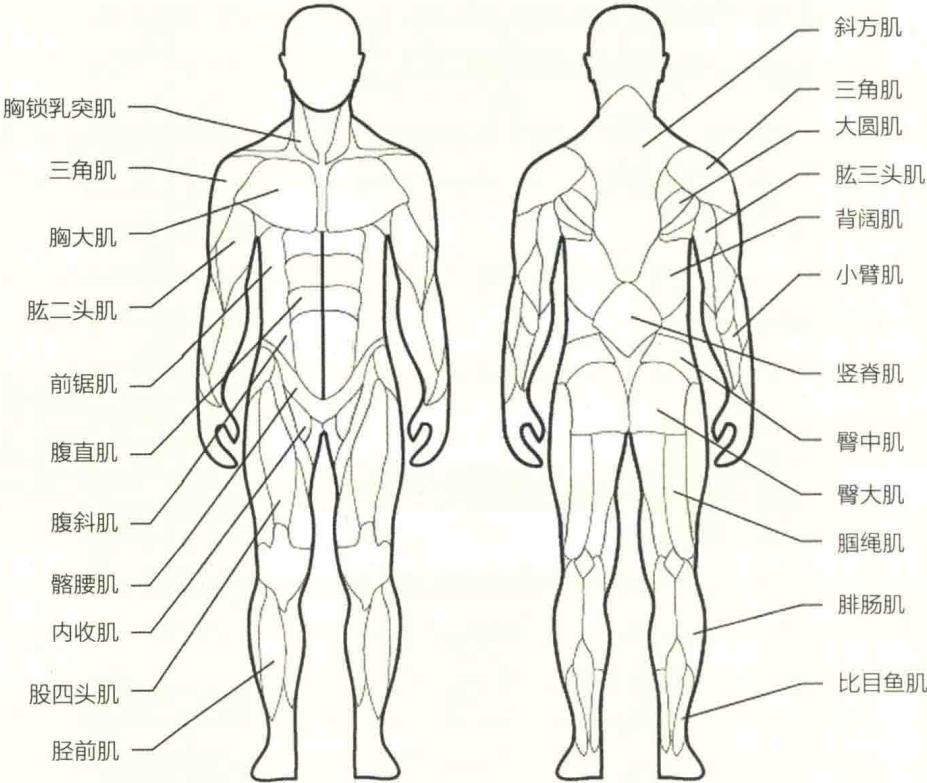
随着体能和功能运动模式逐渐发展，你的目标将逐渐由功能训练转化为力量训练。在第3阶段，我们将专注于练习将两个或两个以上的基础力量训练结合在一起，形成一个整体或者一系列，或者形成一个模拟奥林匹克举重风格（使用哑铃）的运动模式——使速度、体能和力量达到更高水平。这里的目标是，任何时候都不能为了重量而牺牲举重技巧，在进入第三阶段前务必确保强体能和功能训练已达到标准。要实现更强有力的举重，技术和肌肉的协调以及神经肌肉结构的持续适应都是必不可少的，作为力量渐进的一部分，在增加负荷之前使用次极量负荷来掌握训练技巧。

计划制定

所有运动或活动的最重要因素之一就是制定一个极好的体能训练计划。现在我们有了一个3阶段训练模式，一系列渐进的力量训练计划可帮助你、引导你朝着目标迈进。随着体能逐渐加强，需要关注大量的训练变式，辨识、应用“运动解剖图”可帮助你进一步完善知识，理解训练需求，达到最佳效果。

运动解剖图

体能训练中有各种各样的术语可用来描述运动模式、肌肉收缩情况以及锻炼时的各种状况描述。随着训练的逐步渐进，简单的术语往往也会变得更复杂，有时候甚至会令人迷惑，获取的相关知识也就越多，对于你身体的理解也会越深。在这一章中，我将简要介绍本书中所用的一些重要关键词，也常见于健身房或运动训练环境。



肌肉图表

肌肉	起始点	终止点	功能	位置
外展肌	髌骨	股骨	髌关节外展	臀部前后侧, TFL, 以及臀中肌和臀小肌
内收肌	耻骨	股骨	腿部内收	大腿内侧 (腹股沟区域)
肱二头肌	肩胛骨	桡骨与尺骨	肘部弯曲以及 小臂移动	上臂前侧
肱肌	肱骨和隔膜	冠突与尺骨	肘部弯曲	前臂
肱桡肌	肱骨和隔膜	桡骨	肘部弯曲与旋转	前臂
三角肌	锁骨、三角形粗隆、肩峰与肩胛	三角肌粗隆 (肱骨)	手臂上举旋转	肩部
竖脊肌	骶骨与髌骨	上胸椎	拉伸脊椎和躯干	后背 (沿脊椎)
腓肠肌	股骨、小腿骨	跟骨 (到跟腱)	小腿伸直时牵拉 脚后跟	小腿后侧 (腓肠肌)
臀大肌	髌骨	股骨	髌部前移动	臀部 (髌部后侧)
腘绳肌 (由三部分组成) 1. 股二头肌 2. 半腱肌 3. 半膜肌	1. 坐骨 2. 坐骨 3. 坐骨	1. 腓骨和股骨 2. 胫骨 3. 胫骨	1. 控制屈膝 2. 控制屈膝 3. 控制屈膝	大腿后侧
髂腰肌	髌骨、骶骨、 胸椎和腰椎	股骨	髌部后移	髌部深屈肌
背阔肌	下胸椎、腰椎和 骶骨	肱骨	肩膀和胳膊内收	背部中端到上端
胸大肌和胸小肌	胸骨	肱骨	肱骨 (胳膊) 移动到胸部	胸部区域
股四头肌 (由四部分组成) 1. 股直肌 2. 股外侧肌 3. 股内侧肌 4. 股中间肌	1. 髌骨 2. 股骨 3. 股骨 4. 股骨	胫骨 (髌骨韧带)	1. 膝盖向外伸展 2. 膝盖伸展 3. 膝盖伸展 4. 膝盖伸展	大腿前侧

腹直肌	肋软骨和 下肋内侧	胸骨剑突	躯干前移、辅助 呼吸	腹区
菱形肌	上胸椎	肩胛骨	牵拉肩胛骨	上背区
比目鱼肌 (腓肠肌群)	胫骨和腓骨	跟骨 (到跟腱)	小腿弯曲时牵拉 脚后跟	小腿后侧(腓肠肌)
胫骨前肌	胫骨	跖骨 (第1跖骨)	抬脚	小腿前侧
斜方肌	起于颅底, 止于 胸椎骨	肩胛骨和 锁骨外侧	肩胛骨上提或下 降, 以及肩胛骨 向脊柱移动。	颈肩区
三头肌	腕骨、肩胛骨及 肱骨	尺骨鹰嘴 (肘部)	前臂外伸	上臂后侧

解剖平面

身体本身可分为4个解剖平面——矢状面、冠状面、水平面、斜平面。矢状面将人体分成左、右两部分的纵切面。冠状面是将人体分为前、后两部分的纵切面。水平面是将人体分为上、下两部的平面，而斜平面则是将人体沿对角线分成两部分。下表列出了解剖学术语及其相应描述。

解剖学术语	描述
前	前面
中间	内部
后	后面
侧面	外部
仰卧	正面朝上
单侧	一侧
双侧	两侧
俯卧	正面朝下
上	上面
下	下面

身体每块肌肉的运动都可由以下术语描述。

- 外展肌——使肢体从人体中线向外伸展。
- 内收肌肉——使肢体内收到体中线。
- 伸肌——沿关节增大角度（肢体外伸）。
- 屈肌——沿关节减小角度（肢体弯曲）。
- 旋前肌——使身体面朝下转动。
- 旋后肌——使身体面朝上转动。
- 回旋肌——肢体旋转。

关节活动

身体的肌肉关节为肌肉运动提供支点。共有六种类型的关节活动，我在下表中将描述这些动作和练习范例。

动作范例	关节活动	动作描述
肱二头肌弯曲	弯曲	弯曲手臂以减少关节角度，抬高哑铃
蹬腿	伸展	降低并伸直手臂以增加关节角度
三角肌侧举	外展	从人体中线向外伸展
胸部飞鸟	外展	背部平躺，双手将哑铃举过头顶向身体中线运动
胳膊旋转	旋转	沿轴旋转
胳膊绕圈	环转	旋转360度

肌肉收缩类型

众所周知,肌肉纤维只能进行收缩运动，然而作为一个整体，可通过不止一种方法来增强力量，如下所示。

- 等距 肌肉张力和长度保持不变。
- 同轴 纤维收缩时肌肉缩短。
- 离心 随着张力形成肌肉延长。
- 等速 虽然全方位运动，但肌肉收缩。