

运动丛书
2008

名家手把手
一起做运动

附赠光盘

甘运标 张小军 编著

凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

家庭哑铃操

名家手把手 一起做运动



家庭哑铃操

甘运标 张小军 编著

凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

家庭哑铃操/甘运标等编著. —南京: 江苏科学技术出版社, 2008.2

(2008 运动丛书)

ISBN 978-7-5345-5783-5

I. 健… II. 甘… III. 哑铃-辅助体操-基本知识
IV. G835.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第189111 号

书 名 家庭哑铃操

编 著	甘运标 张小军
责任编辑	徐祝平
助理编辑	刘蓉蓉 徐小卫
责任校对	郝慧华
责任监制	张瑞云

出版发行	江苏科学技术出版社(南京市湖南路 47 号, 邮编: 210009)
网 址	http://www.pspress.cn
集团地址	凤凰出版传媒集团(南京市中央路 165 号, 邮编: 210009)
集团网址	凤凰出版传媒网 http://www.ppm.cn
经 销	江苏省新华发行集团有限公司
照 排	南京水晶山制版有限公司
印 刷	江苏新华印刷厂

开 本	880 mm × 1 240 mm	1/32
印 张	4.875	
字 数	34 000	
版 次	2008 年 2 月第 1 版	
印 次	2008 年 2 月第 1 次印刷	

标准书号	ISBN 978-7-5345-5783-5
定 价	24.00 元(附赠光盘)

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

前 言

健康是人类所有活动的基础,是幸福的根本。健康是个大问题,它伴随在人们生活的每一个阶段。但随着经济的发展与人们生活水平的不断提高,以高血压、高血脂、高血糖为特征的“三高”人群越来越多,同时以慢性疲劳为主要症状的亚健康问题发生率也在呈逐年增加的趋势。亚健康问题已成为 21 世纪威胁人类健康的重大问题。如何摆脱亚健康的困扰,使身体更加健康,体态更加优美,成为现代人关心的头等大事。

健身是健康的开始,运用科学合理的健身方法是进行身体锻炼的前提条件,如何提供科学、合理、有效的健身方法是体育研究工作者的责任和义务。在现实生活中健身的方法很多,人们在选择时大多考虑的是价格、效果和适用人群的问题。哑铃健身便是一项符合现代人的需求,并且花钱少、见效快、老少皆宜又十分方便的运动方法。

有健美教练曾经做过这样形象的比喻:杠铃好比锤子,哑铃就是凿子,使用这两种器械加上科学的锻炼方法就可以雕刻出完美

的体形。此外,哑铃设备简单,重量较轻,便于携带,易学易用,而且不易损坏;占地面积较小,花费不高,没有特殊的场地要求,非常适合家庭使用。人们可以在家里“偷着练”,也可以跑步时在田径场上练习,或者是到郊外游玩时带上,甚至也可以走到哪里带到哪里,非常方便。哑铃健身现在不仅仅局限于单一的力量训练,人们可以根据自己的爱好进行选择,对自己的形体进行全方位的打造。

本书全面系统地介绍了哑铃健身运动的科学原理、不同需求的练习动作、锻炼方法、计划制定及如何选择适合自己的练习动作。并配以大量图解,轻松易懂,便于自学自练,最为重要的是本书将给您带来一个全新的健身观念,激发您的健身兴趣,丰富您的健身知识,帮助您运用科学的健身方法,塑造完美的身体形态,为您树立更加积极自信的生活态度。

编 者

编委会名单

主任委员	陈	钧	蔡	睿		
编委	于	荣	王	美	王	睿
	叶	伟	孙	茂君	刘	占捷
	宋	雯	肖	杰	陈	亚中
	杨	玉冰	洪	峰	钱	雯
	展	更豪	徐	大鹏	夏	岩
					彭	立刚
出版人	黎	雪				
策划	李	纯				

目 录

一、哑铃锻炼前的准备	001
(一) 认识自己	002
(二) 认识哑铃	009
二、运动前的准备	011
(一) 环境准备	012
(二) 物质准备	012
(三) 心理准备	014
三、哑铃锻炼前的热身运动	015
(一) 热身运动的注意事项和要点	016
(二) 热身运动的方式	018
四、哑铃运动	030
(一) 减肥哑铃操	031
(二) 健身哑铃操	048
(三) 健美哑铃操	063

五、运动后的放松与调节 126

(一) 静态拉伸 127

(二) 整理运动 138

(三) 推拿按摩 138

(四) 温水浸泡 139

(五) 冥想放松法 139

(六) 补充维生素群 139

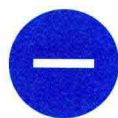
(七) 保证充足的睡眠 140

六、哑铃锻炼计划的制订 141

(一) 制订锻炼计划的目的和意义 142

(二) 制订计划依据 142

(三) 制订锻炼计划的步骤和方法 146



哑铃锻炼前 的准备



我们每个人的健身目的各有不同,减肥、健体、塑造体形等各种目的都可能出现于我们的内心,要想达到我们预想的目标,就要制订一个系统的健身计划。但认识事情都不能急于求成,需要方方面面的配合,任何一个方面的准备工作不够充分、周密、科学,都可能会可能影响到我们的执行计划和锻炼效果。

进行哑铃健身需要很多方面的准备工作:包括运动环境是不是卫生、安全,配套练习的设备是不是齐全,运动所需要的衣服是不是适合自己,运动鞋是不是舒适,运动物品是不是准备得充分,运动时间是不是科学合理。

仅仅靠物质准备是不够的,我们的内心是不是准备好了,能不能调整好自己的心情,准备好面对健身锻炼中遇到的困难和拥有持之以恒的坚定信心?这些才是最为关键的。

做好锻炼前的物质和精神的准备,可以保证健身计划有条不紊、从容自如地进行。

(一) 认识自己

人是一个有机体的结合,具有思维与将意识付诸于行动的自由。一个健康的人能够为自己与社会创造更大的财富。因此,做到科学、客观地认识我们自己,能有效地帮助完成已经制订的生活目标。

1. 如何客观评价自己身体状况

世界卫生组织从身心健康两方面,总结以下 10 条健康标准:

(1) 有充沛的体力,能从容不迫负担日常生活的繁重工作,而且不

感到过分紧张和疲劳。

- (2) 处事乐观,态度积极,乐于承担责任,事无大小,不挑剔。
- (3) 善于休息,睡眠好。
- (4) 应变能力强,能适应外界环境的各种变化。
- (5) 能抵抗一般感冒和传染病。
- (6) 体重适当,身体匀称,站立时头、颈、肩、臂位置协调自然。
- (7) 眼睛明亮,反应灵敏,眼睑不易发炎。
- (8) 牙齿清洁,无龋齿,不疼痛,牙龈颜色正常,无出血现象。
- (9) 头发有光泽,无头屑。
- (10) 肌肉丰满,皮肤有弹性。

小贴士

健康是一个综合概念,是指在躯体健康、心理健康、道德健康和社会适应四个方面都健全。生理健康是指人体的结构完整和生理功能正常。人体的生理功能是以结构为基础,以维持人体生命活动为目的,协调一致、复杂而高级的运动方式。

根据世界卫生组织的健康标准,我们只能粗略地判断我们自己的身体。进行健身运动必须认识自己的身体,要根据基本的生命指标来看身体是不是处于一个健康的状态,这就是生理健康。主要的生理指标有:

- (1) 体温:正常人体温 37°C ,一天相差不超过 1°C 。
- (2) 呼吸:卧位为 $14\sim 16$ 次/分,坐位为 $16\sim 18$ 次/分,站位为

18~20次/分,休息时为15~18次/分。

(3) 心率:正常值为60~80次/分钟。

(4) 血压:成年人正常血压,男性为120/80毫米汞柱;女性比男性略低5~10毫米汞柱,40岁以上,年龄每增加10岁,收缩压增高10毫米汞柱。

(5) 肺活量:男性平均为3470毫升,女性2400毫升。肺活量随年龄的增加而下降。

2. 自我运动测试

(1) 基本体质测量

① 身高:反映人体骨骼纵向生长水平。

使用身高计测试,精度为0.1厘米。

测试时,受试者赤脚、呈立正姿势站在身高计的底板上(躯干挺直,上肢自然下垂,脚跟并拢,脚尖分开约60度,脚跟、骶骨部及两肩胛间与身高计的立柱接触,头部正直,两眼平视前方,耳屏上缘与眼眶下缘最低点呈水平。记录以厘米为单位,保留小数点后1位。

② 体重:反映人体发育程度和营养状况。

使用体重秤测试,精度为0.1千克。

测试时,受试者自然站在体重秤中央,站稳后,读取数据记录千克为单位,保留小数点后1位。

③ 腰臀围比值

理想腰臀围比值是 0.8 或更低,正常比值为:男性 ≤ 1.0 ,女性 ≤ 0.8 。也就是说健康人的腰围必须比臀围小,腰臀围比值越大的人,腹部积油越多,越容易得糖尿病、高血压、胆固醇过高症、乳癌和子宫内膜癌等慢性病。提早病亡的机会自然提高。

④ BMI:即体重指数,BMI 很久以来被认为是评价 18 岁以上成人群体营养状况的常用指标。体重指数(BMI)= 体重(千克) $\div$ 身高(米)的平方。BMI 这个计算肥胖的公式已经在西方使用了大概 100 年左右,科学家之前认为: BMI 指数在 18.5 以下的为体重不足;18.5~24.9 属于正常范围;若个人的 BMI 指数处于 25~29.9 之间则为“超重”,此时心脏病的发病危险比正常人有所增加;当 BMI 的值超过 30 时,则被判定为“肥胖”,那么个人患心脏病的危险就会大幅度增加。而现在 BMI 的评价标准已有所不同(表 1)。

表 1 BMI 的评价标准

分类	体重指数	危险性程度
体重过低	<18.5	无
体重正常	18.5~23.9	无
超重	24~27.9	低度
轻度肥胖	28~34.9	中度
中度肥胖	35~39.9	高度
重度肥胖	≥ 40	极高度

(2) 身体素质测试

① 握力:反映人体前臂和手部肌肉力量。

使用握力计测试。

测试时,受试者转动握力计的握距调节钮,调至适宜握距,然后用力手持握力计,身体直立,两脚自然分开(同肩宽),两臂自然下垂,开始测试时,用最大力紧握上下两个握柄测试2次,取最大值,记录以千克为单位,保留小数点后1位。

② 耐力:反映人体上肢、肩背部肌肉力量及持续工作能力。

● 俯卧撑:反映人体上肢力量持续工作能力。

测试时,受试者双手撑地,手指向前,双手间距与肩同宽,身体挺直,屈臂使身体平直下降至肩与肘处于同一水平面,然后将身体平直撑起,恢复至开始姿势为完成1次。记录次数。

● 仰卧起坐:反映人体腰腹部肌肉的力量及持续工作能力(适用于女子)。

使用垫子和秒表测试。

测试时,受试者仰卧于水平放置的垫子上,双腿稍分开,屈膝呈90度,双手手指交叉抱于脑后,由同伴压住双脚以固定下肢。测试者发出开始口令的同时开表计时,受试者快速起坐,双肘触及或超过双膝,然后还原为仰卧,双肩胛触垫为完成1次。记录1分钟完成次数。

③ 平衡性:反映人体平衡能力。

测试时,受试者自然站立,当听到“开始”口令后,抬起任意1只脚,同时测试员开表计时,当受试者支撑脚移动或抬起脚着地时,测试员停

表。测试 2 次,取最好成绩,记录以秒为单位,保留小数点后 1 位,小数点后第 2 位数按“非零进一”的原则进位。如 10.11 秒记录为 10.2 秒。

④ 反应能力:反映人体神经与肌肉系统的协调性和快速反应能力。
使用反应测试仪测试。

测试时,受试者中指按住“启动键”,等待信号发出,当任意信号键发出信号时(声、光同时发出),以最快速度去按该键;信号消失后,中指再次按住“启动键”,等待下一个信号发出,共有 5 次信号。受试者完成第五次信号应答后,所有信号键都会同时发出光和声,表示测试结束。测试 2 次,取最好成绩,记录以秒为单位,保留小数点后 2 位。

⑤ 柔韧性:反映人体柔韧性。
使用坐位体前屈测试仪测试。

测试时,受试者坐在垫上,双腿伸直,脚跟并拢,脚尖自然分开,全脚掌蹬在测试仪平板上;然后掌心向下,双臂并拢平伸,上体前屈,用双手手指指尖推动游标平滑前移,直至不能移动为止。测试 2 次,取最大值,记录以厘米为单位,保留小数点后 1 位。

⑥ 台阶试验:反映人体心血管系统机能水平。

使用台阶(男子台高 30 厘米,女子台高 25 厘米)、秒表和节拍器(频率为 120 次/分)或台阶试验仪测试。

测试时,受试者直立站在台阶前方,按照节拍器发出的提示声做上下台阶运动。当节拍器发出第一声时,一只脚踏上台阶,第二声时,另一只脚踏上台阶,双腿伸直,第三声时,先踏上台阶的脚下台阶,第四声时,另一只脚下台阶,连续重复 3 分钟后,受试者立刻静坐在椅子上,记录运

动停止后 1~1.5 分钟、2~2.5 分钟、3~3.5 分钟的三次脉搏数。

如果受试者 3 次不能按照节拍器发出的节奏完成上下台阶或不能坚持运动,应立即停止运动,记录运动持续时间,并以同样方法记录三次脉搏数,然后计算台阶指数。

3. 评价自己需要锻炼的身体部位及运动前的起始状态

根据上述(1)的测量数据,对自己的身体形态做一个客观的评价。主要评价我们的身体是处在健康还是亚健康状态。我们的身体形态是不是很标准,腰围是不是偏大,体质率是不是很高,身体脂肪含量是不是超标。

根据(2)的测量数据,对自己的身体素质做一个客观的评价。主要评判握力、耐力、平衡性、反应能力、柔韧性、心肺功能是不是在一个优秀的水平(评价标准参考《国民体质测定标准》)。

整个运动前的起始状态包括:身高、体重、腰臀比值、BMI、握力、耐力、柔韧性、平衡性等。



适合自己的运动才是最好的

从运动强度来看,强度小于 50% 则没有明显效果;强度大于 80% 则容易引起异常反应;最适宜的强度在 50%~80% 之间。根据运动时心率和强度的相关关系计算得出,脉搏 160 次/分钟强度大约是 80%,70% 的强度脉搏大约是 140 次/分钟,60% 的强度脉搏大约是 120 次/分钟,50% 的强度脉搏大致是 110 次/分钟。也就是说,最佳强度的脉搏是 110~160 次/分钟。只要在运动结束时立即测量 1 分钟的脉搏数,就能判断出自己的运动强度是否合适。这样做有利于科学地控制运动量,根据自己身体的具体情况,合理地安排运动强度,以达到最好的锻炼效果。

表2 运动前的起始状态评价标准

	指标	测量值	自我评价
基本 体质	身高		
	体重		
	腰围		
	臀围		
	腰臀比值		
	BMI		
身 体 素 质	握力		
	耐力		
	柔韧性		
	平衡性		
	反应力		
	心肺功能		

(二) 认识哑铃

哑铃分类:哑铃可以分为活动哑铃和固定哑铃两种。

活动哑铃:活动哑铃的重量可以根据需要通过增加或减少哑铃片数量来调节。哑铃杠两端有卡子固定,安装、拆卸非常方便。

固定哑铃:固定哑铃可以分为力量训练哑铃和体操哑铃。

哑铃运动与其他形式的健身运动相比,使用比较方便,许多体育运动项目都受时间、气候、场地和器械等条件的限制,只有哑铃运动一年四季都可以开展,可以是白天,也可以是晚上,饭前饭后、工作学习之后或学习间隙进行;适合各个年龄层次、职业类别、身体状况的人士进行;音