

健身私人教练系列

哑铃健身

私人教练100课

健身私人教练编写组 编

97节技术课+3节准备课



不同年龄



不同性别



不同锻炼需求



化学工业出版社

健身私人教练系列

哑铃健身

私人教练100课

健身私人教练编写组 编



化学工业出版社

·北京·

图书在版编目(CIP)数据

哑铃健身私人教练 100 课 / 健身私人教练编写组编.
北京: 化学工业出版社, 2015. 1
(健身私人教练系列)
ISBN 978-7-122-22045-5

I. ①哑… II. ①健… III. ①哑铃(健身运动)
IV. ①G835.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 238258 号

责任编辑: 宋 薇
责任校对: 王 静

装帧设计: 张 辉

出版发行: 化学工业出版社
(北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011)
印 装: 化学工业出版社印刷厂
880mm × 1230mm 1/32 印张 5 $\frac{1}{2}$ 字数 177 千字
2015 年 2 月北京第 1 版第 1 次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686)
售后服务: 010-64518899
网 址: <http://www.cip.com.cn>
凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 25.00 元

版权所有 违者必究



哑铃的重量等级较多，可供不同年龄、不同性别、不同锻炼需求的健身人士自由选取，因而受到广大健身爱好者的青睐。

哑铃锻炼可以训练单一肌肉，增加重量后还可促进多肌肉协调，进行肌肉复合动作训练。通过哑铃进行日常锻炼不仅可以训练肌力，还能进行肌肉复合动作练习。尤其对于因运动麻痹、疼痛、长期不活动等导致肌力低下的患者，通过哑铃的重量进行抗阻力主动运动，更有助于肌力的恢复。

科学地使用哑铃坚持练习，才能收获很好的锻炼效果。

1. 不会练成“疙瘩肉”，而是修饰肌肉线条。
2. 强健上肢肌肉的同时，也能重塑下肢肌肉。
3. 经常变换动作，激活全身各部位的肌肉活力。
4. 持之以恒，强壮肌纤维，增加肌肉力量。

本书从哑铃的握法讲起，通过100节练习课程，将日常哑铃健身中最重要、最方便、最常用的动作奉献给你。





目 录

准备课 /001

Part 1 哑铃的握法 /003

Part 2 哑铃热身运动 /005

Part 3 哑铃弯举基本动作 /017

Part 4 哑铃推举基本动作 /027

Part 5 适应性肌肉训练 /039

Part 6 哑铃肌肉训练 /069

Part 7 哑铃+垫子肌肉练习 /091

Part 8 哑铃+椅子肌肉训练 /099

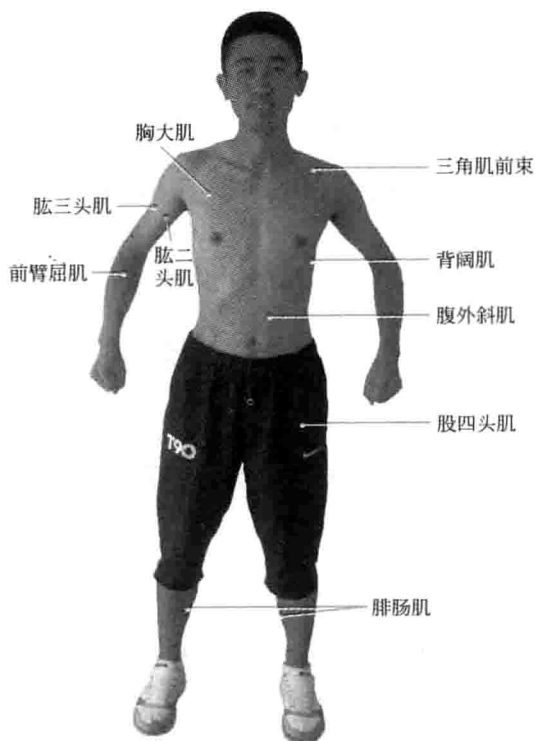
Part 9 哑铃+健身球肌肉训练 /107

Part 10 哑铃核心力量练习 /137



准备课

准备课1： 认识身体 正面的肌肉



准备课2：认识身体背面的肌肉



准备课3：选择适合自己的哑铃

目前市场销售的哑铃标示重量与实际重量有偏差属于正常现象，购买前要最好和卖家沟通。

购买可拆卸式的动能哑铃，挑选时要留意螺纹的好坏，质量不好的哑铃很容易脱扣，在健身中可能存在危险。

选择重量合适的哑铃。练习者挑选哑铃时可以连续举15~25次，感觉接近自己臂力极限的，就是适合的重量；如果连举15次以内就感觉支持不住了，说明选择超重。

可以根据不同训练目的选择，建议选择两副哑铃，一副重、一副轻。重的哑铃训练大肌肉群，如胸、背、腿等；轻的哑铃训练小肌肉群，如手臂、肩膀、小腿等。手持哑铃慢跑时以较轻的为好，哑铃健身操等连续运动时，哑铃的重量也不宜太重。

Part 1

哑铃的握法

1. 空握



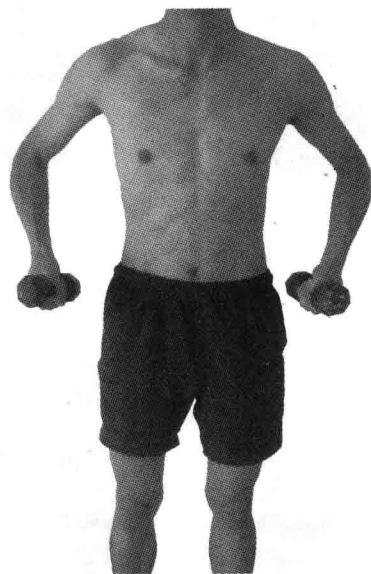
2. 锁握



3. 反握



4. 对握





Part 2

哑铃热身运动

1. 侧向牵拉头颈

双脚开立，左手扶在头部右侧，将头向左侧按下，充分拉伸右侧脖颈肌肉。极限位置保持3 ~ 5个呼吸（计为练习1次）。

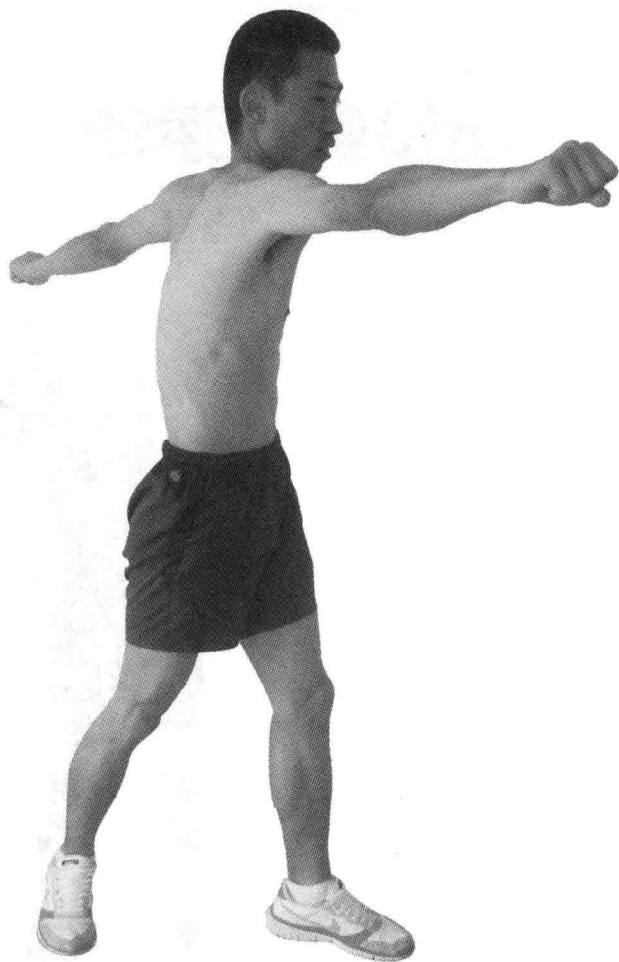
左右交替进行，每侧练习3 ~ 5次。



2. 伸臂展胸

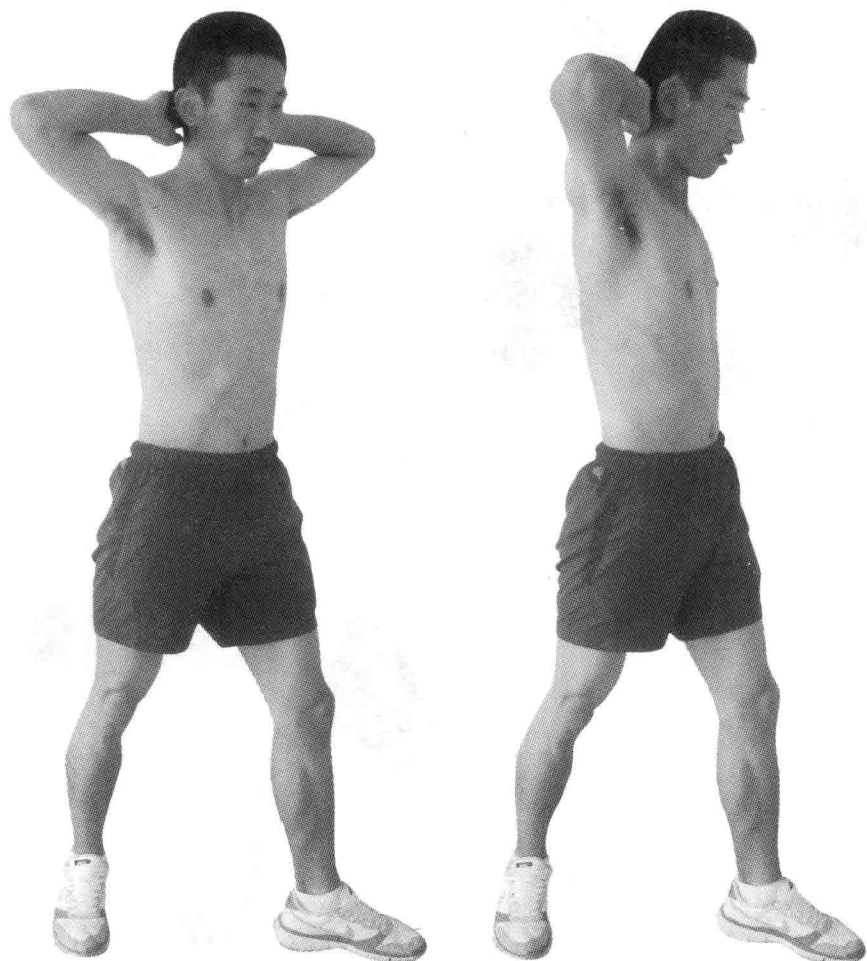
双脚开立，双臂握拳平举，上身左转，极限位置保持3 ~ 5个呼吸。

左右交替进行，每侧练习3 ~ 5次。



3. 抱头转体

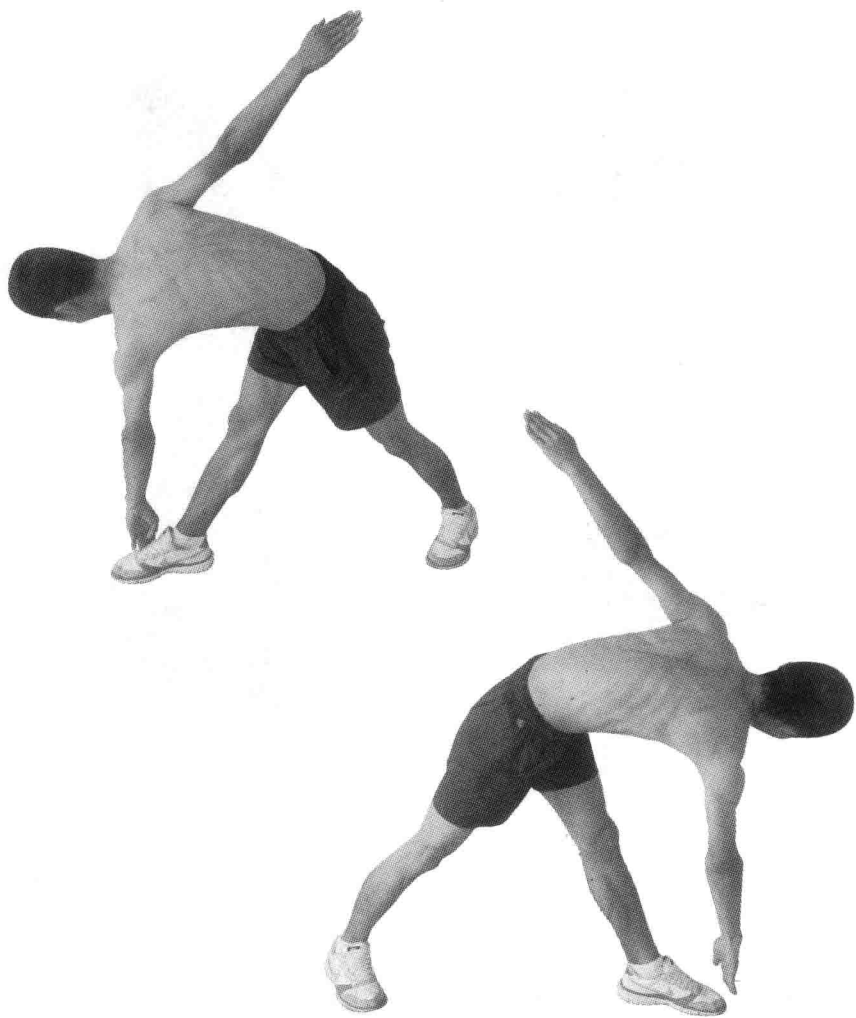
双脚开立，双手抱头，上身左转，极限位置保持3 ~ 5个呼吸。
左右交替进行，每侧练习3 ~ 5次。



4. 俯身触脚

双脚开立，约2倍肩宽，双臂平举，上身前倾，用左手够右脚，再用右手够左脚，为一次。每次手触及脚的时候保持3 ~ 5个呼吸。

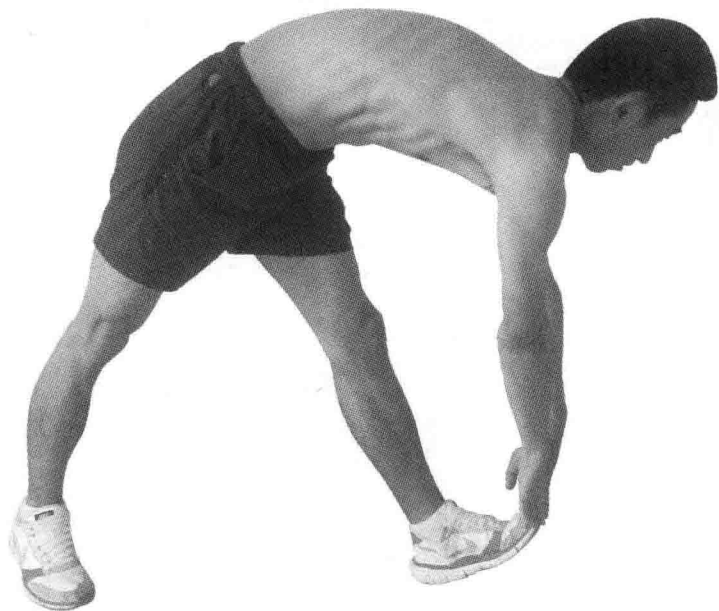
练习3 ~ 5组，每组10 ~ 20次。



5. 俯身搬脚趾

双脚开立，约2倍肩宽，上身前倾，双臂伸直，左脚勾脚尖，双手手指扶住左脚脚尖回搬，极限位置保持3 ~ 5个呼吸。

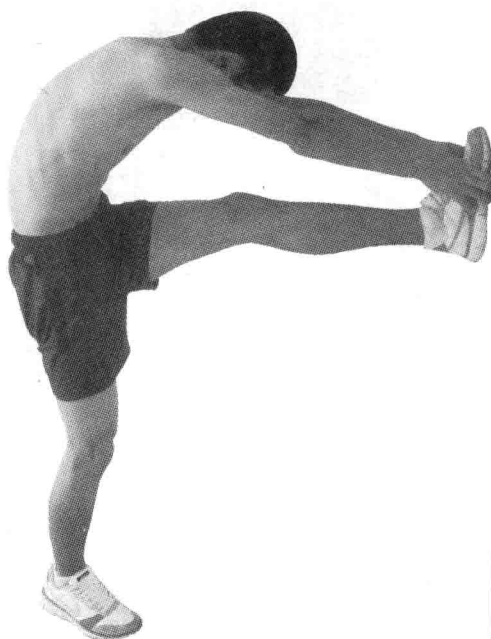
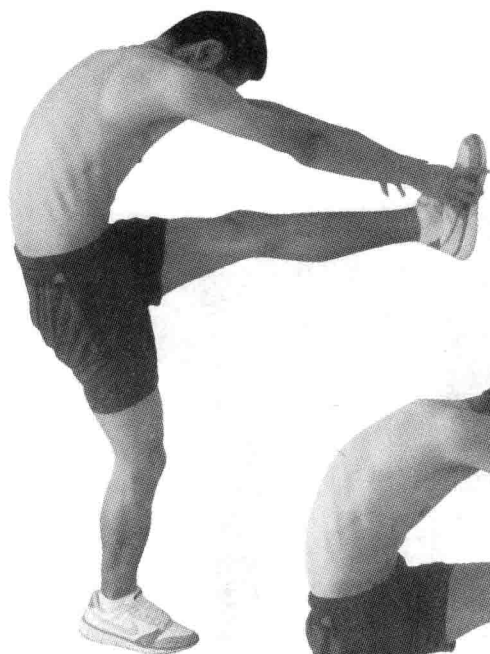
左右交替进行，每侧练习3 ~ 5次。



6. 高踢压腿

踢起左腿，用双手抱住左脚，极限位置保持 3 ~ 5 个呼吸。
左右交替进行，每侧练习 3 ~ 5 次。

小贴士： 如果空踢腿有困难，可以用脚抵住墙，辅助支撑。

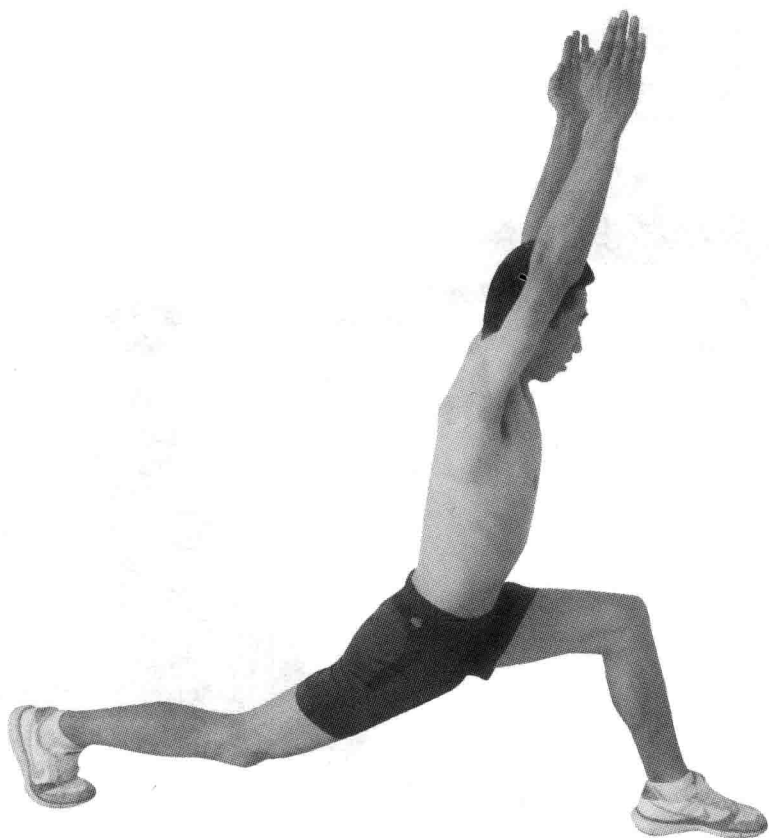


7. 弓步手臂上举

成左弓步，双臂上举，极限位置保持5 ~ 10个呼吸。

左右交替进行，每侧练习10 ~ 20次。

小贴士： 双臂上举时，两大臂要贴紧耳朵。



8. 弓步侧压腿

成弓步，双手扶在右膝关节上，极限位置保持 5 ~ 10 个呼吸。
左右交替进行，每侧练习 10 ~ 20 次。

