



汉竹
健康爱家系列

主编 / 汉竹

赵之心 哑铃 最健身

编著 / 赵之心 等



随书附赠同步练习 DVD
资深私教亲身示范



科学健身运动倡导人
有氧健康大步走创始人
中央电视台“健康之路”特约嘉宾
北京电视台“快乐健身一箩筐”主讲专家
在全国举办健身讲座 2500 余场，听众近千万
常年指导民众健身，被亲切地称为“之心老师”



中国轻工业出版社

赵之心 哑铃最健身

ZHAO ZHIXIN
YALING ZUIJIANSHEN

赵之心等 / 编著 汉竹 / 主编

图书在版编目(CIP)数据

赵之心哑铃最健身/赵之心等编著. —北京:中国轻工业出版社, 2009.9

(汉竹·健康爱家系列)

ISBN 978-7-5019-6530-4

I.赵… II.赵… 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(2008)第108038号



汉竹图书

www.homho.com

全案策划

责任编辑:张弘 责任终审:张乃东

策划编辑:龙志丹 责任监印:胡兵

封面设计:张腾方 版式设计:张腾方 张帆 胡永强

出版发行:中国轻工业出版社(北京东长安街6号,邮编:100740)

印刷:北京地大彩印厂

经销:各地新华书店

版次:2009年9月第1版第3次印刷

开本:889×1194 1/20 印张:7.5

字数:160千字

书号:ISBN 978-7-5019-6530-4 定价:39.80元

邮购电话:010-65241695 传真:65128352

发行电话:010-85119835 85119793 传真:85113293

网址: <http://www.chlip.com.cn>

E-mail: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

90853S2C103ZBF

ZHAO ZHIXIN
YALING ZUIJIANSHEN

前言

哑铃，寻找健康的好方法

生活美满，健康长寿，是每个人的追求，为此，人们到处寻找最好的健身方法。其实，最简单有效的方法就是进行力量锻炼，改善肌肉的质量。

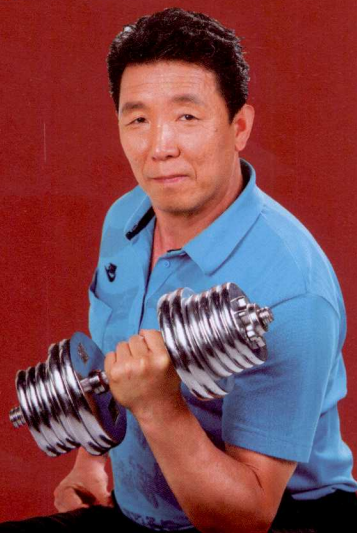
肌肉在人体中如同飞机的引擎，是动力的源泉，人的一举一动都是通过肌肉收缩和放松来实现的。但是，随着年龄的增长，尤其是 30 岁以后，肌肉会慢慢萎缩，对应的力量也就逐渐减弱，从而导致身体虚弱，接踵而来的是大量的器官功能退化。

肌肉是典型的“用进废退”的器官，在生活中不去使用它，那么它就会以惊人的速度退化。而进行简单、有效的力量锻炼，则可以防止肌肉的退化，恢复大部分已经消失的肌肉，保持良好的力量水平。

很多人认为只有年轻人或运动员才去锻炼力量，才去使用哑铃。没错，他们必须通过哑铃等工具来提高运动水平，获得更好的成绩。但他们同时也明白哑铃只是一种手段，一种提高健康水平的手段，锻炼的目的是强健体魄，增进健康。

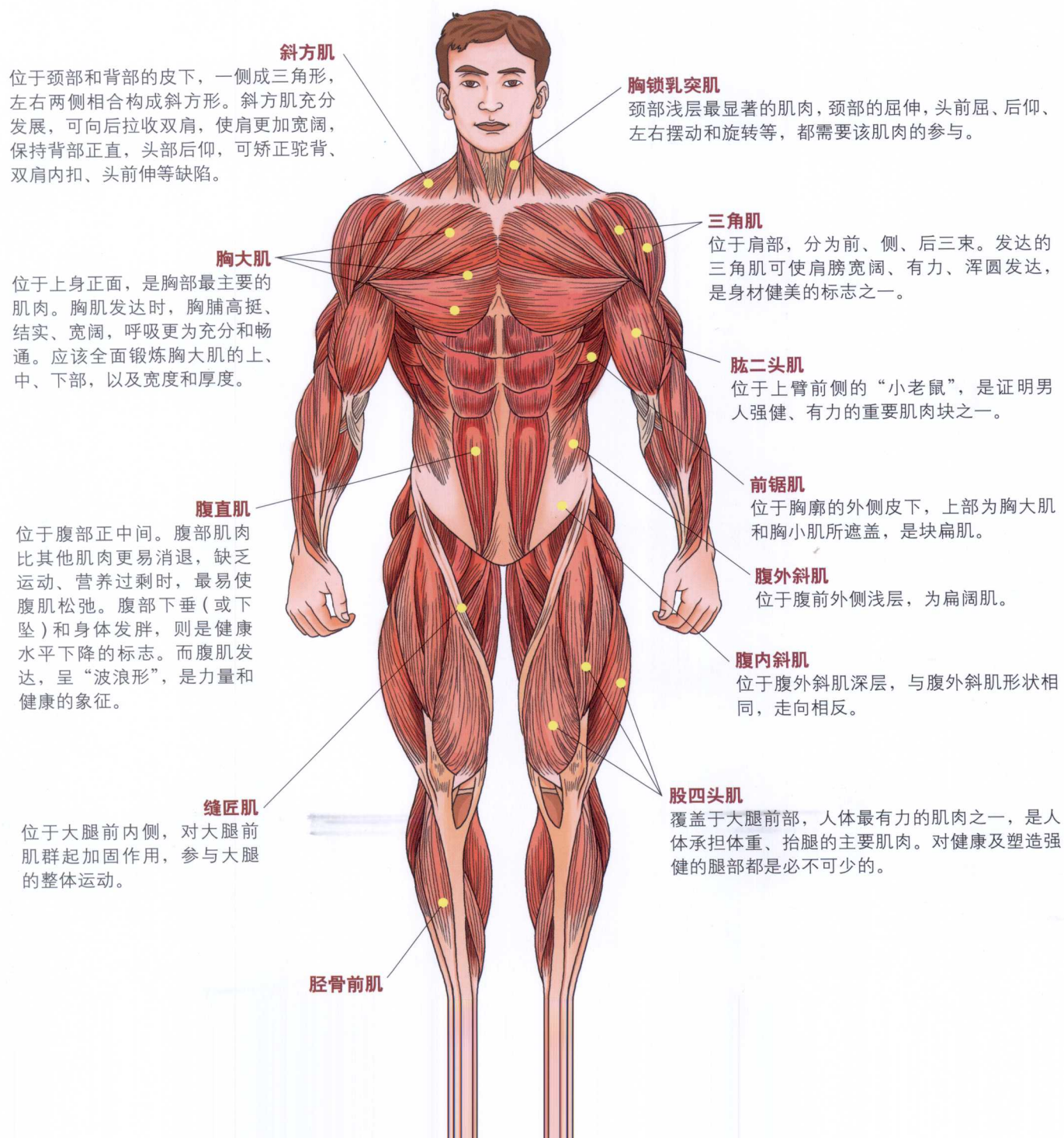
对于一些存在健康问题的人来说，通过哑铃进行力量练习是一种非常好的康复手段。通过锻炼，能使自己的体质水平提高，增强自身的抗病能力。尤其是针对糖尿病、高血脂、肥胖等“现代病”（代谢性疾病），进行力量锻炼，能有效预防这些疾病的发生和控制它们的发展。

在这本书里，我们将介绍如何利用哑铃进行安全而有效的身体锻炼，尤其是力量方面的锻炼，方法简单易行，让你足不出户就能全面锻炼身体，增进健康。另外，我们还提供若干实用的周训练计划，你可以根据自己的情况循序渐进来锻炼。



赵之心
哑铃最健身

导读 1 / 肌肉，让你充满阳刚之美



斜方肌

位于颈部和背部的皮下，一侧成三角形，左右两侧相合构成斜方形。斜方肌充分发展，可向后拉收双肩，使肩更加宽阔，保持背部正直，头部后仰，可矫正驼背、双肩内扣、头前伸等缺陷。

背阔肌

位于腰背部和胸部后下外侧的皮下，是全身最大的阔肌。当其高度发达时，会明显地体现出肩宽、腰细，将上身烘托得更加魁梧，呈现“倒三角”体形。

肱三头肌

位于上臂后侧。上臂是否粗壮，肱三头肌起重要作用。

前臂肌

比较细小、复杂，主要控制腕部及手部的各种屈伸动作。

臀大肌

这块肌肉很发达，位于骨盆后外侧面，对维持人体直立、跳跃以及身体平衡起着至关重要的作用。

股二头肌

位于大腿后面外侧，主要用于屈小腿。

腓绳肌

从臀部到膝部走行于大腿背侧的三条肌肉束，在膝部与小腿骨相连，主要负责曲膝和弯腿动作。

小腿三头肌

位于小腿后面浅层，特别发达，使小腿后部隆起，它由腓肠肌和比目鱼肌组成。腓肠肌能展现小腿的形态和发达程度，对健身和健美训练者是非常重要的。



赵之心
哑铃最健身

大肌肉群

在力量锻炼中，大肌肉群是特指胸部、后背、大腿(包括臀部)几个部位，如胸肌、背肌、大腿肌等。这些部位的肌肉体积比较大，而且在锻炼过程中需要多个部位参与。进行大肌肉群的锻炼，尤其是进行大腿和臀部的锻炼时，能量消耗很大。在安静时，这些部位也相对消耗较多的能量，对提高整体的代谢水平有积极意义。

在进行大肌肉群锻炼时，由于参与运动的环节比较多，要求动作的准确性要高，小肌肉群应尽量减少用力比例，以使负荷重量更多地作用在目标肌肉上。

小肌肉群

小肌肉群是除上面提到的几个部位外的其他肌肉群，包括上臂前面、上臂后面、前臂、肩、小腿等，如肱二头肌等，而腰腹(有的也包括肩)则介于两者之间。锻炼这些部位时，参与运动的环节比较少，所以负重能非常准确地作用在目标肌肉上，效果相对比大肌肉群要明显。

活动的环节

是指能环绕运动轴(关节)进行运动的人体的某一部分(如头、躯干、上肢、下肢)或肢体的某一部分(如手、前臂、上臂、足、小腿、大腿)。比如进行平卧飞鸟的时候，肩关节就是运动轴，整个胳膊就是其中活动的环节，而身体则是固定的环节。



导读 2 / 哑铃健身 Q&A

Q 为什么有的人用哑铃锻炼效果不明显?

A 很多人用哑铃锻炼后,效果很不明显,往往就会放弃,哑铃也被“珍藏”起来,或者成为锤子的替代品。事实上,哑铃健身大有学问。

在锻炼前要明确锻炼的目的:减脂、塑造体形、健美……再根据不同的锻炼目的和锻炼部位,选择合适的哑铃,进行针对性的锻炼,比如每周锻炼的天数,每天锻炼的内容,每组完成的次数等。

Q 哑铃只能练上肢吗?

A 有人认为哑铃只能练出健美的上肢,要想全面锻炼,可能需要某些更复杂的器械。其实,只要设计和计划得当,哑铃训练完全可以获得与使用联合器械类似的功效,对下肢实行有效的锻炼。而且哑铃还有其他器械不具备的特点——灵活,使用哑铃能对一般器械不容易或不能锻炼到的部位进行有效的锻炼。

如在仰卧起坐的时候,在颈后部双手紧握哑铃,可以增加腹肌练习的负荷,提高锻炼效果;进行背屈伸练习时,同样可以利用哑铃增加背部肌

肉的负荷,以刺激背肌的增长;手握哑铃的体侧屈或转体运动,可以锻炼腹内、外斜肌。

另外,利用哑铃进行下肢的锻炼也是十分有效的,比如利用哑铃进行慢速的深蹲起、弓步蹲、侧步蹲起等,都可以有效锻炼下肢,而且效果不比用杠铃或其他器械差。

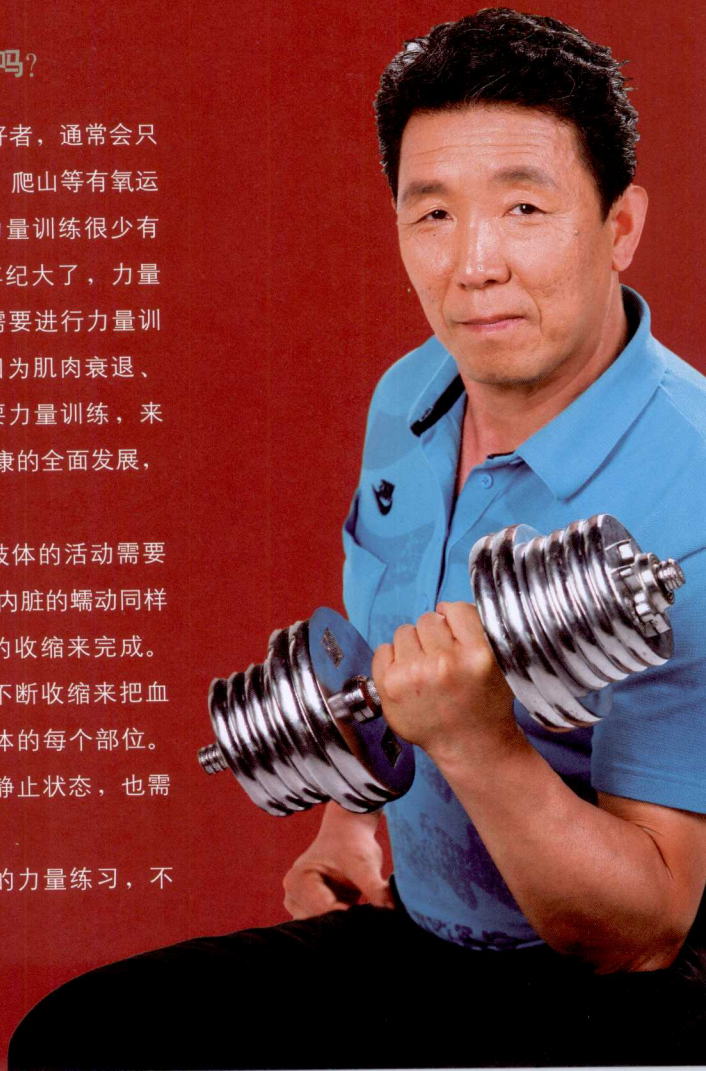
Q 哑铃适合老年人吗?

A 不少老年健身爱好者,通常会只选择走步、慢跑、爬山等有氧运动项目,哑铃练习等力量训练很少有人问津。他们认为,年纪大了,力量下降了,不适合、不需要进行力量训练了。而事实上,正因为肌肉衰退、力量下降,反而更需要力量训练,来提高体质水平,促进健康的全面发展,延缓衰老的速度。

事实上,不光是肢体的活动需要骨骼肌的收缩来完成,内脏的蠕动同样需要肌肉——平滑肌的收缩来完成。心脏更是需要心肌的不断收缩来把血液源源不断地送到身体的每个部位。站立、坐、躺等一些静止状态,也需要肌肉收缩来维持。

老年人进行适当的力量练习,不

仅可以减慢肌肉萎缩的速度,保持肌肉的力量和弹性,为进行其他健身锻炼打好基础,而且高质量的肌肉会对关节起到非常好的保护作用,减少或缓解各类关节疼痛。哑铃轻便灵活、物美价廉,更是老年人力量锻炼的首选辅助工具。





Q 哑铃是否能有效增加肌肉围度?

A 很多健身爱好者认为哑铃的重量不够,不能有效增加肌肉的围度。对于健美爱好者或运动员来说,单纯进行哑铃锻炼是不够的。

但对于为了健康而进行健身的锻炼者来说,哑铃的负重已经足够了。哑铃不但可以锻炼到全身的各个部位,而且由于属于自由负重器械,要完成一个动作需要多块肌肉参与,进而促进了神经系统的协调能力,提高了人体的协调性和完成动作的准确性。所以用哑铃锻炼不能仅仅看到对肌肉围度的促进作用,它对身体素质的综合提高作用更大。

Q 力量练习需要每天进行吗?

A 很多人尤其是初练者认为,力量练习每天进行,效果会更好。其实,这样做非常容易导致过度训练,发生慢性损伤。即使是专业运动员每周也会休息1~2天,就连比赛密度非常高的美国NBA联赛,每隔一段时间,也会放假休息,或者进行小强度的调整性训练。

肌肉只有在休息的时候才会生长,练习是一个损伤的过程——肌肉的细微损伤,这种损伤只有得到及时的修复,肌肉才能增粗,力量才会增加。

如果这种损伤得不到及时修复,那么日积月累,就会发生“慢性损伤”,导致严重的后果。所以进行健身锻炼,最好能每周有1~2天的完全休息,同时在锻炼中适时安排调整性锻炼,包括积极的休息。

Q 力量锻炼者就不能进行有氧运动吗?

A 很多健身爱好者认为,要想长肌肉,就不能进行有氧运动。事实上,优秀的健美运动员每周也要进行2次左右的有氧运动。有氧运动能提高心脏功能和血液品质等,对力量的增加和肌肉围度的增长提供有效保障。另外,有氧运动可以加快血液的流动速度,为锻炼部位及全身输送更多的氧气及营养物质,同时能将局部锻炼代谢生成的废物及时运走,促进局部及全身疲劳的恢复。

所以,无论是健身还是健美,必须要重视有氧运动,让有氧运动成为训练的一个重要组成部分。对于希望增加肌肉围度的健美爱好者来说,每周进行2次左右的有氧运动就可以,每次大概30~40分钟。而对于希望促进健康的普通健身者,每周则需要3~5次的有氧运动,每次30~50分钟。对于减肥者来说,每周需要进行5~6次的有氧运动,每次的运动时间在40~60分钟。

Q 超负重锻炼效果是不是更好?

A 有些人为了更快看到锻炼效果，频繁采用大强度训练。他们往往忽略自身的承受能力，只是盲目进行大强度练习，忽视小强度训练的调节和补充作用。虽然在短期会看到非常明显的锻炼效果，但是很容易就会出现“平台期”，这时训练的效果就会停滞不前，有的人就会怀疑锻炼的作用，慢慢地放弃锻炼。事实上，适当运用大强度锻炼，不光可以提高锻炼的效果，同时还可以调节锻炼的心态：看着自己能举起这么大的重量，成就感就会油然而生，进而就会加倍努力锻炼，向举起更大的负重冲击。

但是，超负荷的负重很容易导致伤病，包括过度劳损、过度疲劳等。有的人在进行跑步等有氧运动时，在手腕、脚踝戴上小重物，甚至一两千克的大重物，这样做很容易导致肌肉拉伤、关节松弛变形等严重后果，甚至损伤到脊柱。

所以，超负荷锻炼只能偶尔为之，既可以冲击自己的能力，又可调节自己的训练心态。

Q 周末狂练效果好?

A 有些人推说平时没有时间，把运动都压缩到周末集中进行，平时基本不运动，到周末就拼命锻炼两天。就如吃饭要一顿一顿、一口一口地吃一样，锻炼也要一天一天慢慢进行。周末拼命锻炼，这样“暴饮暴食”式的运动方式，对身体的伤害很大。在上班的5天中，人经常处于“静坐”的状态，身体已经逐渐适应了这种状态，而在周末突然让身体剧烈改变，反而会完全打乱身体的生理和机体平衡，这对健康非常不好。

锻炼是一项细水长流的工作，平时不能进行系统锻炼时，可以见缝插针地进行一些简单的活动，让身体始终保持一个“运动”的状态，到周末再有计划地进行专门锻炼。

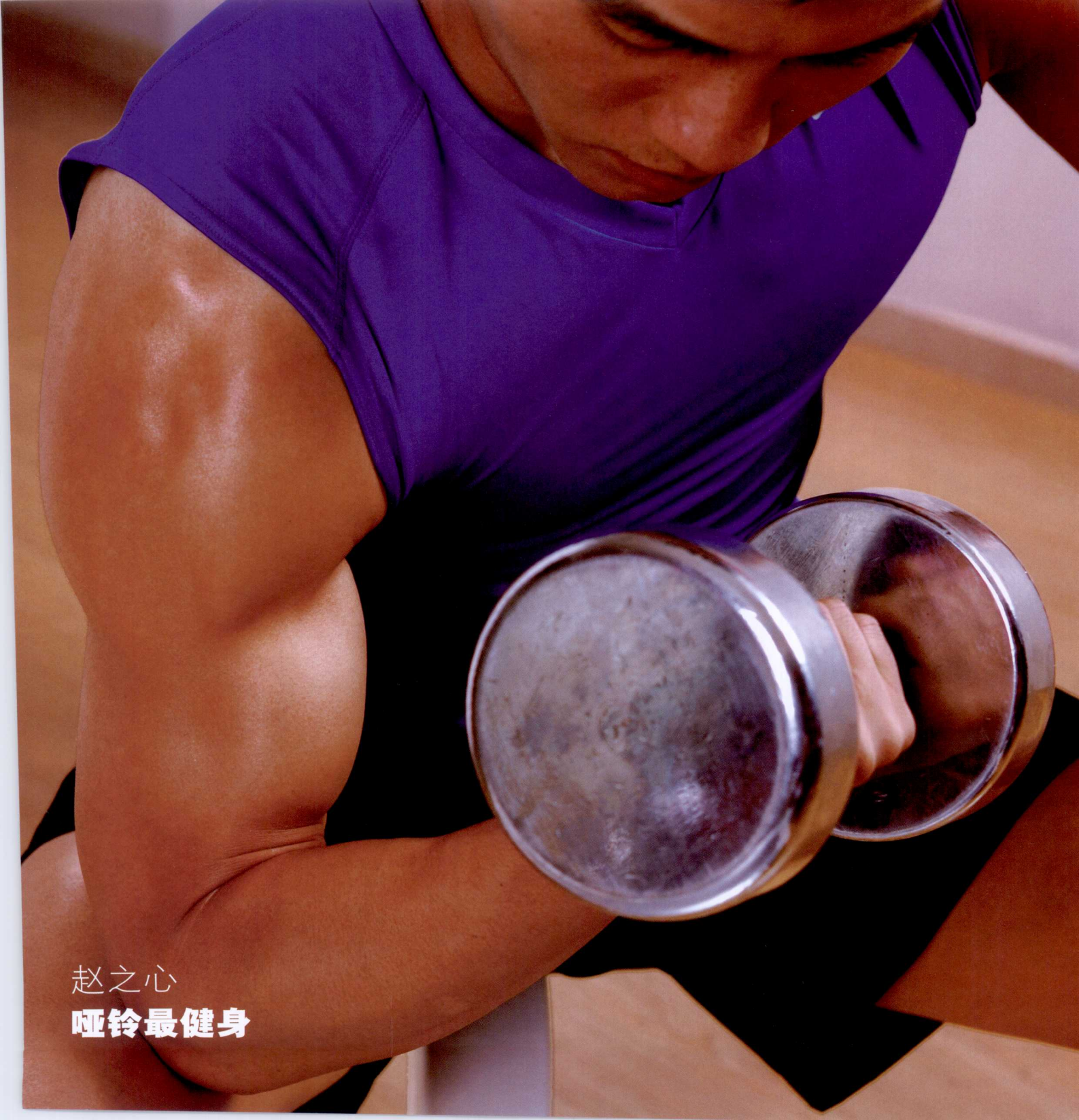
每周应该保持3~5天的身体锻炼，每天时间在30~50分钟，能连续锻炼是最好的。

Q 锻炼了是不是就不必再关注饮食?

A 这种情况在减肥一族中非常普遍，尤其是女性。运动是一个消

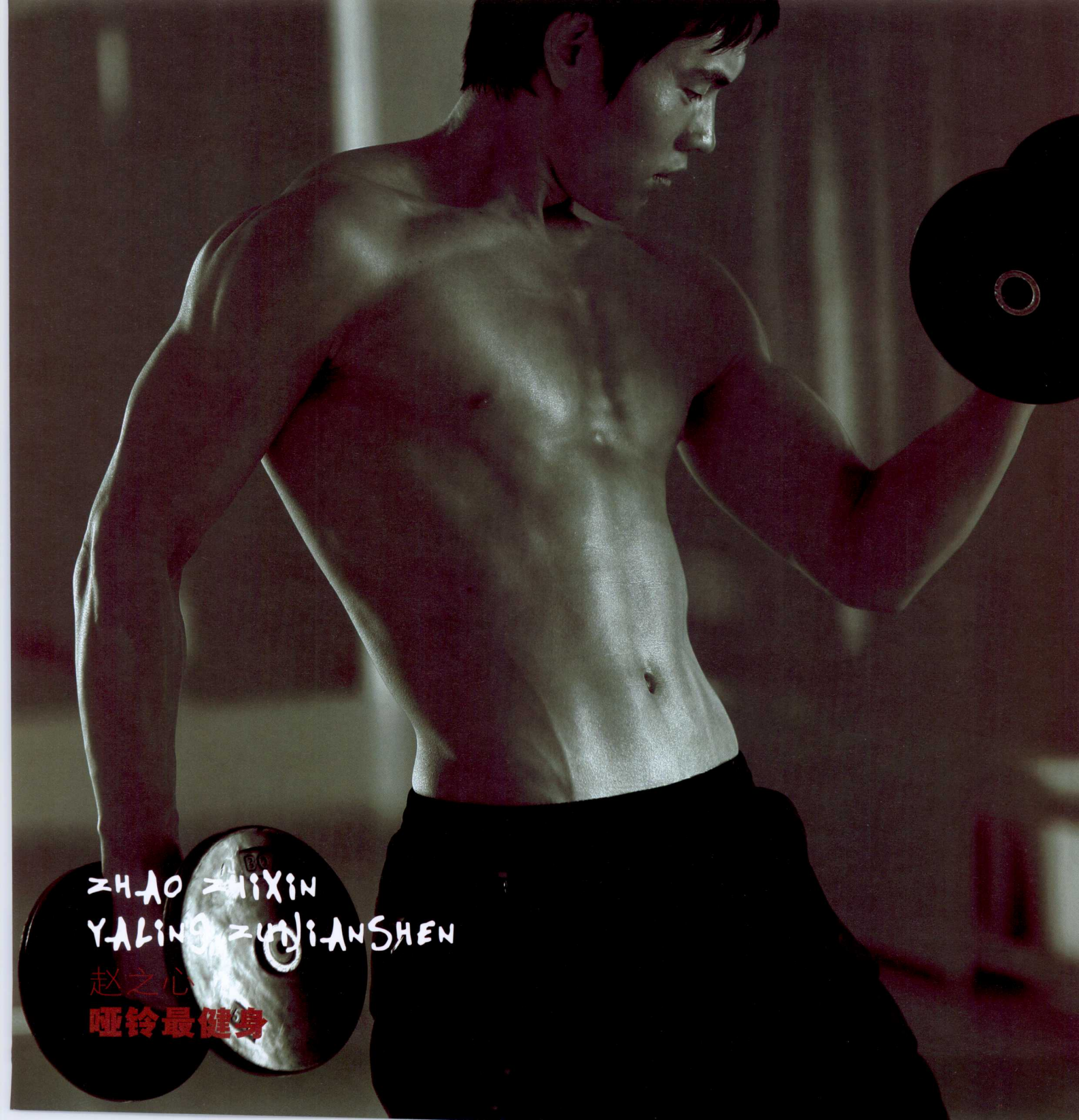
耗的过程，会消耗大量的营养物质，脂肪、碳水化合物等消耗量（相对人体的含量来说）是非常少的一部分，而维生素、矿物质、蛋白质等很多营养成分则消耗得更多。这些营养物质都需要靠合理、均衡的饮食来补充，否则身体的代谢就会紊乱。这时非但减肥的效果受到影响，健康也会受到威胁。

所以在锻炼后，一方面要适当控制油、糖等高脂肪、高热量食物的摄取，让机体保持热量的负平衡，提高减肥的效果；另一方面又要及时补充足量的维生素、矿物质、蛋白质等，促进机体的康复，提高减肥效果，并提高健康水平。



赵之心

哑铃最健身



ZHAO ZHIXIN
YALING ZUNJIANSHEN

赵之心
哑铃最健身



瑜伽帮你瘦



国家体育总局直属重点高校——北京体育大学唯一认可瑜伽教程

国内顶级瑜伽导师撰写并亲身示范

超值附赠DVD和精美挂图

定价

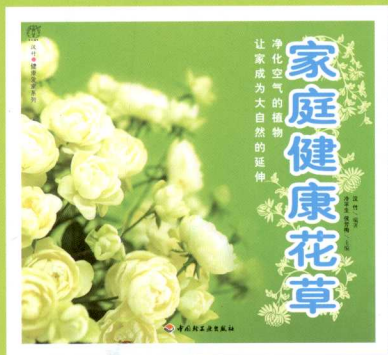
36.00元

减肥瘦身在广告中是轻而易举的事，但在专家眼里却是复杂的难题。本书作者通过古老而神奇的瑜伽，帮助读者找到肥胖的根源，重新认知自我，树立对自己和生活的信心。

与其他瘦身方案不同的是，本书提出了“运动+心理调节+营养”的科学方法，读者在塑造完美形体的同时，更可感受身心蜕变的愉悦。

书中不但有作者的亲身经历，更有多位学员的经验分享，语言细腻亲切，娓娓道来，引人入胜。

家庭健康花草



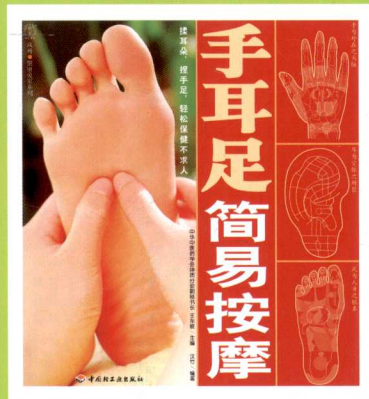
净化空气的植物
让家成为大自然的延伸

定价

29.80元

赏心悦目的花草带给我们的不仅是满目的秀色、满心的愉悦，还有令人意想不到的超级去“污”力。本书特意集结了花草世界中阻击环境污染的能手，组成了一支“花草特攻队”，以期帮助您击退有害化学物质、电磁波、油烟、噪音等各种室内污染问题。

手耳足简易按摩



揉耳朵，捏手足，
轻松保健不求人

定价

39.80元

按摩术在我国已有数千年的历史，以其特有的“简、便、效、廉”等治疗优势，深受广大民众的欢迎。本书针对多种常见急慢性病症，提供了简便易行的手耳足按摩方法，同时配有真人图示，便于读者学习实践。

1	哑铃健身之基础篇	1
	哑铃，简单实用的万能健身器	2
	哑铃，让身体充满力量	3
	力量——力拔千斤	3
	爆发力——汹涌澎湃	5
	耐力——细水长流	6
	速度——动静相宜	7
	安全至上，保障健康	8
	健身前，充分了解自身状况	8
	服装与环境	8
	训练过度和恢复	9
	受伤后的急救	10
	哑铃的正确使用方法	12
	握法	12
	握距	13
	握位	13
	站位	14
	站距	15
	卧姿	15
	蹲位	16
	正确的呼吸方法	17
	注意事项	19

