

体育锻炼方法丛书



怎样练习 哑铃

人民体育出版社

体育锻炼方法丛书

怎样练习哑铃

赵竹光 著

人民体育出版社

(京)新登字040号

体育锻炼方法丛书
怎样练习哑铃
赵竹光 著

★

人民体育出版社出版发行
中国科学院印刷厂印刷
新华书店经销

★

787×1092毫米 32开本 40千字 2印张

1965年10月第1版 1981年4月第3版

1997年7月第14次印刷

印数: 1,018,041—1,033,090册

ISBN7-5009-0281-6/G·266 定价: 3.50元

责任编辑: 刘国治

目 录

一、练哑铃的注意事项·····	1
二、练哑铃的基本知识·····	6
三、练习方法·····	8
准备运动·····	8
颈部运动·····	15
腹部运动·····	17
肩部运动·····	21
臂部运动·····	27
肩、臂运动·····	35
胸、臂运动·····	40
胸、肩运动·····	43
背部运动·····	45
腿部运动·····	46
全身运动·····	48
放松运动·····	52
四、怎样安排锻炼课程·····	53
(一) 课程的内容·····	54
(二) 动作的组数和次数·····	54
(三) 动作安排的顺序·····	55
(四) 每星期锻炼的次数和如何测定运动量是否 适当·····	55
(五) 三期锻炼课程安排举例·····	55
附：简要肌肉解剖图·····	60

一、练哑铃的注意事项

端正锻炼态度——我国体育运动的根本任务是：“发展体育运动，增强人民体质”，为社会主义革命和社会主义建设服务。进行哑铃锻炼，首先要明确锻炼的目的。要正确认识锻炼是为了增强体质，以便在工作、学习、劳动中发挥出高度的革命干劲，在保卫祖国中发挥强大的战斗力。要把锻炼和革命事业联系起来，提高为革命锻炼身体的自觉性，从而积极地坚持经常性的练习，克服在锻炼中所遇到的困难，使锻炼收到更好的效果。

检查身体——在未进行哑铃锻炼之前，为了了解自己的身体状况，最好请医生作一次详细的体格检查。一般说来，较严重的肝脏病、心脏病和活动性的肺结核患者，不宜参加这项练习。

在锻炼之前，除了进行体格检查外，最好测量一次身高、体重和颈、胸、臂、肩、腿部等尺度，并把它们记录下来。在练习一个阶段以后，再测量一次，以资比较。

测量时可从颈部量起，然后量胸部、臂部、肩部、腹部、臀部、腿部，最后测量身高和体重。

量颈围时，要将颈部肌肉放松，用皮尺围量其最细部分。胸围一般分为安静时、充分呼气 and 充分吸气后三种情况

来测：量安静时的胸围，身体必须站直，保持正常的呼吸，然后将皮尺围绕乳部上两寸处丈量；充分吸气后的胸围，即胸部吸足气以后胸围的尺寸；充分呼气后的胸围，即尽量呼出胸内的气体后胸围的尺寸。量上臂时，也可分两种量法，即屈臂和直臂。量屈臂时，小臂用力收屈，量上臂的最粗部分；量直臂时，臂部可用力伸直，也量最粗部分。量前臂时，臂部必须伸直，也量最粗部分。量腰围时，是量下腹和骨盆上沿交接处。量臀部时，两腿必须并拢，量其最大部分。量大腿和小腿时，也量最大部分。在测量身体的各部分尺寸时，皮尺所围绕的位置可参阅（图一）的虚线所示。

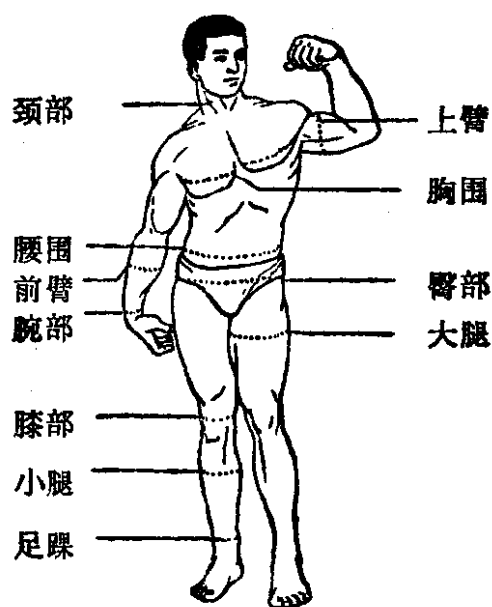


图 一

循序渐进——练习哑铃，必须按照由轻到重、由简单到复杂的原则进行。因此，所用哑铃的重量，必须根据个人的健康情况、年龄和体力而决定。对于体质较弱，岁数较大或较小的人，在开始时，可用较轻的哑铃。

那么，哑铃到底多重合适呢？一般说来，对本书所介绍的各种锻炼方法，只要对其中一种能正确而又不感到怎么吃力地连续做到每组十次左右就是比较合适的重量。

准备活动——准备活动的目的是使血液循环渐次加快，使肌肉、韧带、关节和心肺等主要器官，对即将进行的比较吃力的动作，有着充分的准备，这样才能避免运动时由于肌肉僵硬而发生伤害事故。特别是在冷天，因为血液循环较慢，关节也不够灵活，在进行哑铃练习之前，更要进行充分的准备活动。若要在早晨进行锻炼，因为人们睡了一夜，身体的一切组织还处在平静抑制状态中，所以必须先做几节徒手操，使有机体从平静抑制状态逐渐转入活动兴奋状态之后，再进行哑铃练习。

动作的准确性——要想收到哑铃锻炼的最大效果，必须注意动作的准确性。因此，在未进行锻炼之前，应扼要地了解一下肌肉的解剖部位，明了什么动作锻炼什么部位的肌肉以及书中对该动作的说明等。在每次练习中，要正确地完成所要求的重复次数，然后逐渐加重。动作做得正确，不但可以收效快，而且还能预防伤害事故。

肌肉的紧张和放松——用力时，肌肉要紧张，给肌肉以最大的刺激，使更多的肌纤维参加工作。还原时，肌肉要尽量放松，使更多的毛细血管扩张。这样，便可以有更多的血液输送到参加工作的肌肉部分，供给充足的氧气和养料，促进肌肉系统的发展。但在还原时，如不使肌肉尽量放松，一则将妨碍血液的流通，二则很可能使肌肉僵硬，影响动作的速度，并容易出现疲劳。

有些哑铃练习者，由于在做哑铃弯举时，习惯于臂部未伸直即重行弯起，久而久之，结缔组织将会缩短，影响伸臂的速度，还可能使胳膊不能充分伸直。

全面锻炼——在安排锻炼内容时，应注意全身各部的全面发展，不要只练个别部分的肌肉，以免导致畸形。

锻炼时精神应集中——在进行哑铃练习时，精神必须集中，并要尽量把它集中到所锻炼的身体部位上。这样，动作才能做得正确和彻底，收到较大的效果。

呼吸方法——我们知道，人体在做剧烈运动时，所需要的氧气要比平时多得多，如果呼吸不当，就不能吸入充分的氧气，容易引起过早疲劳，结果便难以发挥很大的力量，甚至使运动无法继续进行。因此，我们在开始做哑铃练习时，必须养成正确的呼吸习惯。

我们在运动时，通常采用两种呼吸方法：一为“胸式”呼吸；一为“腹式”呼吸。

所谓“胸式”呼吸，即在吸气时胸部挺起，腹部凹陷。而“腹式”呼吸恰好和“胸式”呼吸法相反；吸气时胸部保持正常状态，腹部却鼓起来。这两种方法以“腹式”呼吸法的呼吸较为彻底，所以在运动时，一般人都采用它。可是对于怀孕接近中期的女同志，如继续进行哑铃练习，就不宜再用“腹式”呼吸法，可改用“胸式”呼吸法，同时避免做急剧的摆动、跳跃（如跳跃深蹲）等动作和直腿做腹部运动，并要逐渐减轻所用哑铃的重量。

进行哑铃练习时最主要的一个呼吸原则，就是用力时深深地吸气，在动作还原或肌肉放松时呼气。吸时用鼻，鼻孔

应放松，呼时用口，应将气充分呼出，到呼吸比较急促时，可改用张口闭齿吸气，或做一次动作调节两次呼吸，这样既能吸进更多的空气，使机体能得到更多的氧气，又可避免尘埃直接吸入肺部，呼气时用口吹气。后两种方法适用于经过一定时期锻炼有一定基础的人。对于一般初练者，仍宜采用用力时吸气，还原或肌肉放松时呼气的原则。

无论在任何情况下，锻炼时不可憋气。

缩短休息时间（加大密度）——在进行哑铃锻炼时，尽量将组与组之间的休息时间缩短（加大密度），不一定要等呼吸完全复原后，再进行另一组动作的练习。这样一方面使肌肉在较短的时间内达到最大紧张程度，有利于加强内脏器官机能、扩大肺活量；一方面避免由于组与组之间休息时间过长，使肌肉温度降低（尤其在冬季）容易引起受伤。但对于有一定训练基础的运动员在进行大强度的训练时，组与组之间最好有二至三分钟的休息时间，使血液能充分回流到所锻炼部分的肌肉中去，这样可增进力量及耐力，避免过早出现疲劳。

做好放松运动——放松运动可使静脉血液更快回流至心脏，从而使心脏的功能较快恢复到正常的状态，使体力更快地恢复过来；放松运动还可以防止肌肉僵硬。

锻炼后要进行沐浴——在条件许可的情况下，锻炼后进行沐浴不但可以保持皮肤的清洁，并且由于沐浴后，皮肤上的污垢被排除，皮肤的排泄功能得到增强，从而增进身体健康。

二、练哑铃的基本知识

什么时间练习好：练习哑铃可在早上、下午或晚上。如在早上练习，最好在早餐之前，选择室外空气新鲜的地方进行。如果因条件所限或气候关系必须在室内练习时，应将窗户打开，使空气流通。如果是在饭后练习，最好要经过一小時半左右的休息。

如何对待初练时可能遇到的情况：初练的人进行哑铃锻炼后，肌肉往往会感到酸痛，这是由于平素缺乏运动，或不习惯于这种运动的缘故。肌肉酸痛的主要原因，是因为肌肉不断收缩时所产生的过多乳酸造成的。这种酸痛是一种正常的生理现象，往往经过一两天就会自然消失，所以尽可继续锻炼，不必担心。

但有些初练的人，由于开始时情绪特别高涨，出现锻炼过度，以至身体极度疲劳，这时便应暂停一两次练习，同时进行热水浴或按摩，待肌肉酸痛现象逐步消失后，再继续锻炼。

初练时往往还会出现体重减轻的情况，特别是在夏天进行锻炼，由于体内部分水份的排出和脂肪的消耗，锻炼的人体重很自然要下降。这也是一种正常现象。只要经过一定时间的锻炼，体重便会稳定下来，并且很可能由于消化和吸收能力的加强，体重会有所增加。

在天气较暖时锻炼，最好赤着上身，只穿短裤进行，

这样可使动作不受阻碍，皮肤也可以直接与阳光和空气接触。

若在冷天锻炼，最好开始时穿比较宽大的衣服，等身体微出汗时，可穿背心和短裤练习。

锻炼时，除做一些快速动作之外，一般说来，速度宜中等。动作做得过快，便不能彻底，肌肉不能从动作中得到应有的刺激，进步自然较慢，动作做得过慢，所锻炼的那部分肌肉的反应速度就会减慢。

一般来说，在时间安排上，最好定期隔天练习一次；如果条件不许可，可根据具体情况减少练习次数，也可把一星期的几次练习分早晚来练；早上或上午练习上身和比较局部（如肩、臂）等不是消耗力量那么大的动作；下午或晚上进行全身和腿部等消耗力量较大的练习。这样可避免因练后感到疲劳影响日间的工作。但腹部运动最好要每天做几节，以便加强消化系统消化和吸收的能力。

对运动员来说，在非比赛期间的加强力量训练阶段，可每星期练习五次：三次属腿部和全身的较大强度锻炼，两次属局部和中等强度的锻炼。根据本专项所需要的肌肉力量，加以具体安排，使在发展全身肌肉力量的基础上，加强专项所需要的肌肉力量，借以更快地提高技术。

每次练习的时间，可根据具体情况而定，一般以三十——四十分钟为宜。对专项运动员，可增加到一小时至一小时半，或根据具体情况加以适当安排。

三、练习方法

准备运动

(一) 两脚开立，两臂从下垂姿势自体前往上举起，上体略微后仰，并作若干次后振，同时吸气（图二）。两臂还原时呼气。这个动作可做八至十次。

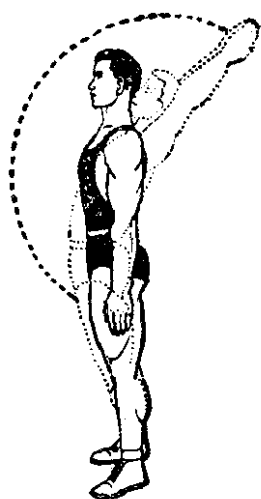


图 二

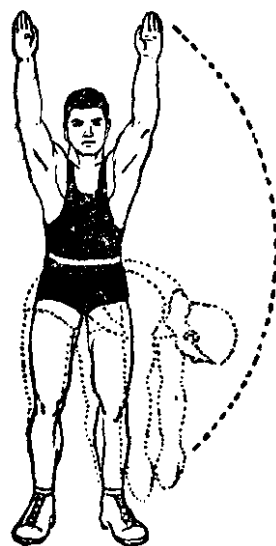


图 三

(二) 两脚开立，两臂从下垂姿势经体前往上举起，吸气，然后上体用力左前屈，同时呼气，还原成上举时吸气，接着再向右前屈体（图三）。每侧可做八至十次。

(三) 两脚开立，两臂自体前交叉上举，同时吸气（图四之①）。然后两臂向体侧放下又于体前交叉，同时下蹲并呼

气(图四之②)。接着起立，反复再做。可做八至十次。

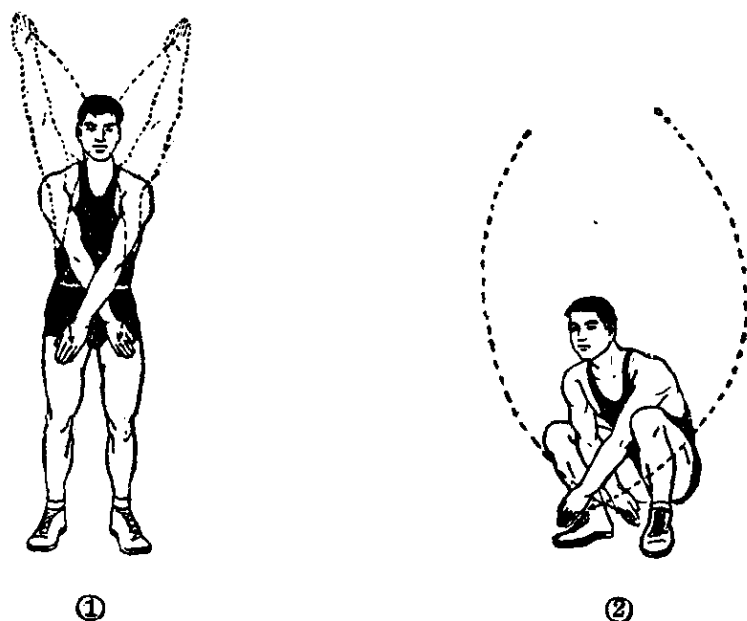


图 四

第一个准备动作主要是帮助养成运动时的呼吸习惯，扩大肺活量。第二个准备动作除上述作用外，还可以锻炼腹部两侧的腹外斜肌，因而可以加强消化系统消化的能力。第三个准备动作能使全身各部关节，特别是肩和膝关节灵活起来，为哑铃练习作好准备。

(四) 屈膝两臂上举——开始姿势如图五实线图所示：两腿弯屈，两膝稍外展，两脚稳踏地上，两臂斜前下举，同时呼气。然后两臂向前向上划弧伸直举至头上，掌心相对，同时吸气，这时两腿伸直，两脚提踵，姿势如图五虚线图所示。

这是使肩带肌拉长、从而增加肩和膝关节柔韧性的一个很好的运动，也是在做肩、腿运动之前的一个很好的准备活动。

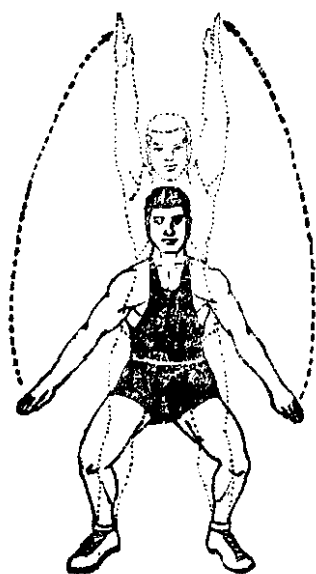


图 五



图 六

(五) 下蹲深呼吸运动——两脚开立，两臂下垂，全身肌肉放松，然后轻快地下蹲，脚跟离地，两臂伸直从前往上举起，并深深吸气，起立还原时呼气（图六）。这是一个增进肩、腰和膝关节柔韧性的一种很好的运动，也是做全身运动前的一个很好的准备活动。此动作可重复做八至十次。

(六) 两臂侧平举侧转——两脚开立，比肩稍宽，两臂侧平举，手心向上，接着两脚不动，腰部以下放松，上体向左（右）侧转动（图七）。转动时两臂随着惯性增加摆振幅度。每次转动当身体转至最大限度时，头部用力后仰，两眼向上，同时吸气。还原时呼气，然后向另一侧转动。此动作可重复做八至十次。

这个练习对腰、腹（腹外斜肌）、颈等部位肌肉都有一定的锻炼价值，也是做负重的颈、腰以及腹部运动之前一个很好的准备活动。应该注意的是，用力要平均；在开始时，上体不宜有急剧的转动，以防腰部肌肉扭伤。

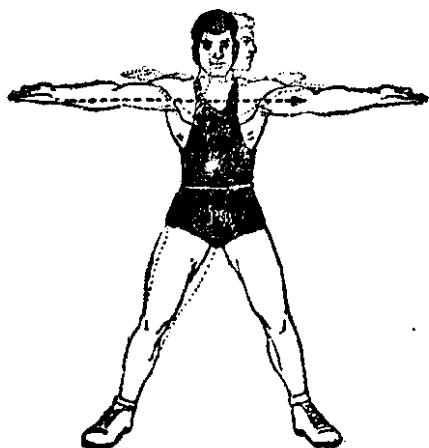


图 七

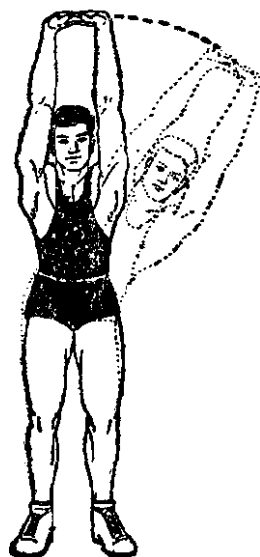


图 八

(七) 两臂头上伸直对拉侧屈——两脚开立，两臂伸直，两手手指在头上互握，掌心向上。接着上体徐徐用力向一侧弯屈，同时吸气。当屈至最大限度后，还原直立，同时呼气（图八）。然后再向另一侧做同样动作。此动作每侧各做八次，然后渐次加至十二次。在整个动作进行中，膝关节不能弯屈，两臂应尽量向上撑，并作两手对拉状态，使背阔肌尽力紧张和脊柱极力拉伸，借以促进脊柱的血液流通。

如能认真做这个运动，不但对腰部和腹侧肌肉（腹外斜肌）以至背阔肌都是一种很好的运动，同时对于正在发育的青少年，也有助于增长体高。

对于运动员来说，当肩负较重哑铃做深蹲运动时，脊柱间椎间盘受到压缩。如做完较重的负铃深蹲来做这个运动，可促进脊柱间椎间盘的还原。

(八) 两臂伸直上举后振——两脚开立，两臂伸直上举

后振，同时提踵并吸气(图九之①)。接着两臂放下(腿仍要伸直)，几乎触地，这时呼气(图九之②)，转而屈膝，以手抱膝，对腹肌加以压力，使腹直肌受到良好刺激，同时吸气(图九之③)，然后站立成开始姿势，还原时呼气。此动作可重作八至十二次。这个运动对促进腹部肌肉血液循环有着良好的作用，从而改善它的消化和吸收功能。

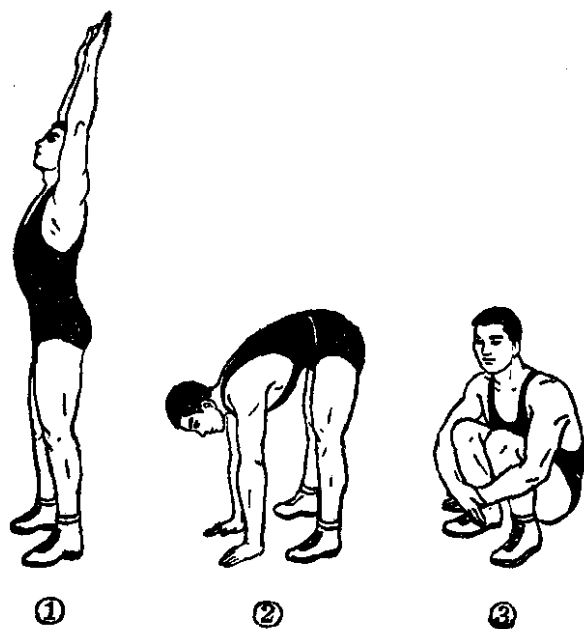


图 九

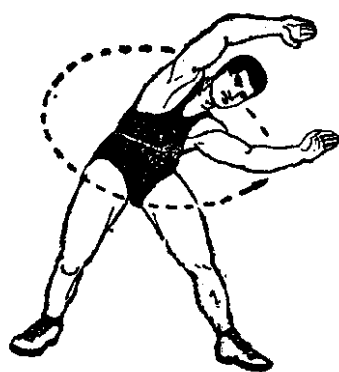


图 十

(九) 体回环——两脚开立，两臂自然伸直，举至头上，全身肌肉适当放松，然后上体以腰为轴按逆时针连续划一大圆圈(图十)。转动时，幅度要大，每当转至左、后和右侧时，可稍稍停顿一下。要在转动过程中吸气，稍事停顿时呼气。

在做这个练习时，先向逆时针转四次后，再向顺时针转四次，动作不宜过快，头部不要后仰，初做这个动作，往往会感到头晕，这是由于不习惯的缘故，不必心慌。

这是一个腰部和训练我们的平衡感觉的很好的运动。

(十) 两脚开立，屈膝半蹲，上体前倾，两臂插进两腿之间，同时呼气，如图十一的实线图所示。然后利用回摆的力量，两臂从两腿间伸直往上举起，身体尽量展开，两腿伸直，并将脚跟提起，同时深深吸气，如图十一的虚线图所示。此动作可做八至十二次。

(十一) 屈膝下蹲两臂前平举——两脚开立，两臂体侧下垂。开始时，屈膝下蹲，提起脚跟，同时两臂前平举。下蹲时深深地吸气，还原时呼气（图十二）。在屈膝下蹲时，胸部宜挺出。这是一个训练身体平衡能力的练习，也是在做持铃下蹲前的一个很好的准备运动。可做八至十次。

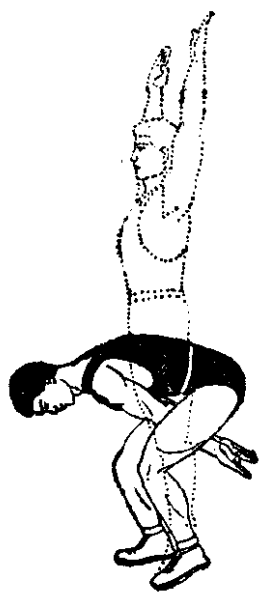


图 十一

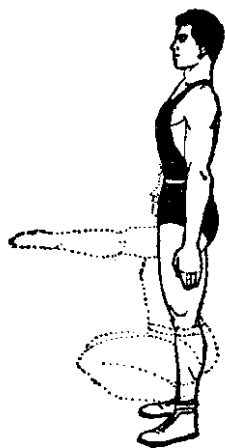


图 十二



图 十三

(十二) 两手叉腰，屈膝下蹲跳——两脚开立，两手叉腰，屈膝下蹲。当蹲至最低限度时，随即利用回弹力量跳起（图十三），下落还原成下蹲姿势后，再做同样动作。跳起