

哑铃健身法



哑铃健身法

潘觐光 编著

《体育教学与训练》杂志编辑部

序

在我国，用哑铃来锻炼身体已有几十年历史了。但是，过去在群众体育锻炼还不很普遍。以哑铃来锻炼身体，运动量适宜，容易接受，不但使人体每部份肌肉，特别使大肌肉群发达有力；而且促进人体内部各个器官功能，从而增强了体质，所以，哑铃运动既简便易行、又效果显著，是健身运动中的重要锻炼手段。

解放初期，我国仅有上海赵竹光先生、北京的曾维祺先生、广州的谭文彪先生等几位老前辈在各省积极教授各种健身方法，哑铃运动是其中重要的一种。解放后，我国政府对人民群众健康非常重视，积极发展体育运动，其中喜爱哑铃运动的大不乏人，要求知识越来越广，近年来随着我国国民经济的大发展，人民生活水平不断提高，体育事业的迅速发展，健身运动特别为青少年所喜爱，为四化建设要有强壮的身体，全国各省、市作为健身的哑铃运动就更为普遍了。但是，有关指导哑铃健身的书籍，真是风毛麟角，所见甚少，潘颢光副教授所编写的《哑铃健身法》一书，较系统地阐述了运用哑铃去锻炼身体的方法、作用，以及有关锻炼注意事项，本书图文并茂，文字说明通俗易懂，动作图解清楚准确，是一本很有指导性自学资料，对爱好健身运动的青年来说，是很有参考价值的。本书能指导更多的青少年自学，如果锻炼者能熟习书本内容，体会动作要领，坚持每天锻炼，无疑很快就会收到健身效益的。

潘觀光副教授是我國舉重界的老前輩，是國際一級舉重裁判員。他曾任廣東省舉重隊教練，現在廣州体育学院任教。為了廣大青少年健身愛好者，他特意編寫了《啞鈴健身法》一書，對今後普及啞鈴健身運動是會起到較大的推動作用。

我衷心祝賀《啞鈴健身法》的面世。

中國舉重協會主席
廣東省體委副主任

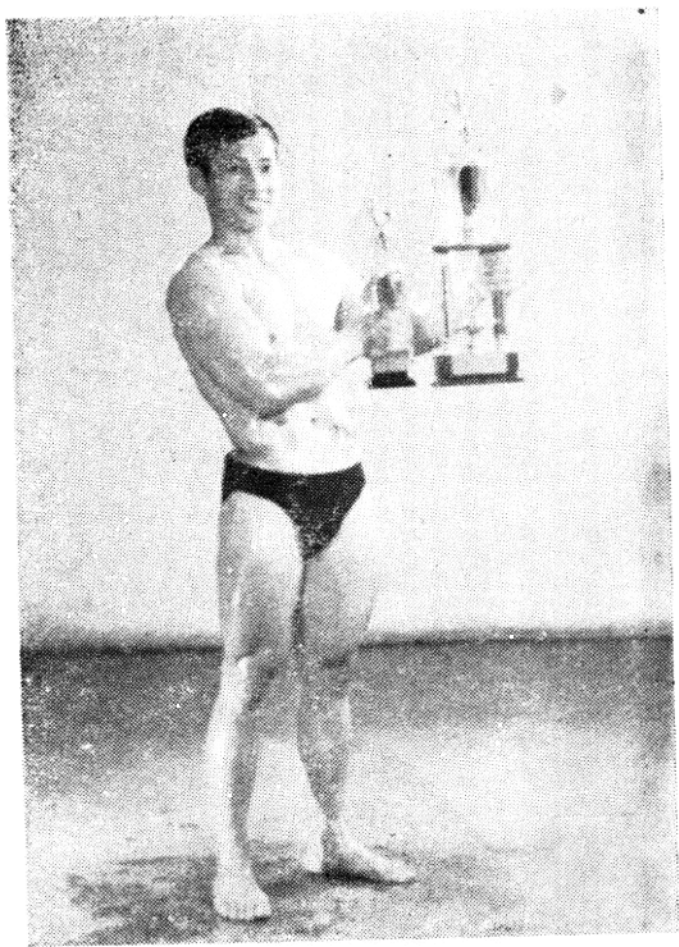
陳鏡開

1986年元旦前夕

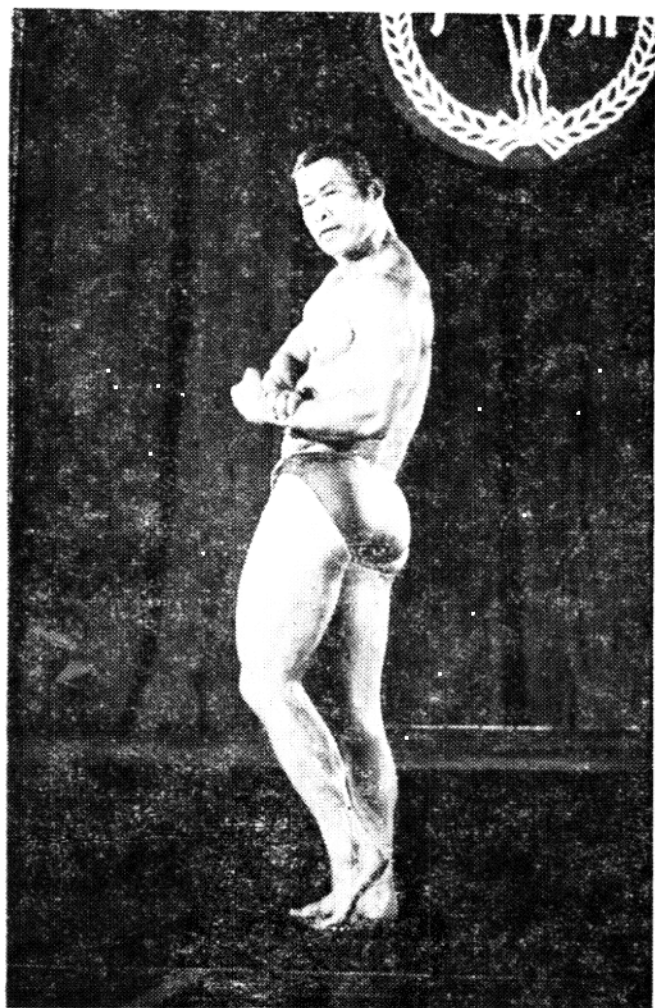
目 录

哑铃运动概述	(9)
一、哑铃锻炼能使身体健和美.....	(10)
二、哑铃运动的特点.....	(11)
哑铃锻炼对人体的良好影响	(14)
一、发达肌肉、提高运动器官机能.....	(14)
二、改善中枢神经的调节机能.....	(16)
三、改善心血管系统的功能.....	(16)
四、提高与改善呼吸和消化系统的机能水平.....	(18)
哑铃练习中的有关注意事项	(20)
一、持之以恒 长期锻炼.....	(20)
二、循序渐进.....	(21)
三、练习前做好准备活动.....	(22)
四、练习动作必须准确.....	(23)
五、练习后注意做好放松整理运动.....	(24)
六、注意运动卫生和饮食.....	(25)
七、注意检查锻炼效果.....	(27)
八、安排好练习时间.....	(28)
九、防止运动受伤.....	(28)
有关正确安排训练的几个问题	(30)
一、动作的组数和次数.....	(30)
二、运动强度与运动密度.....	(31)
三、动作次序的安排.....	(33)

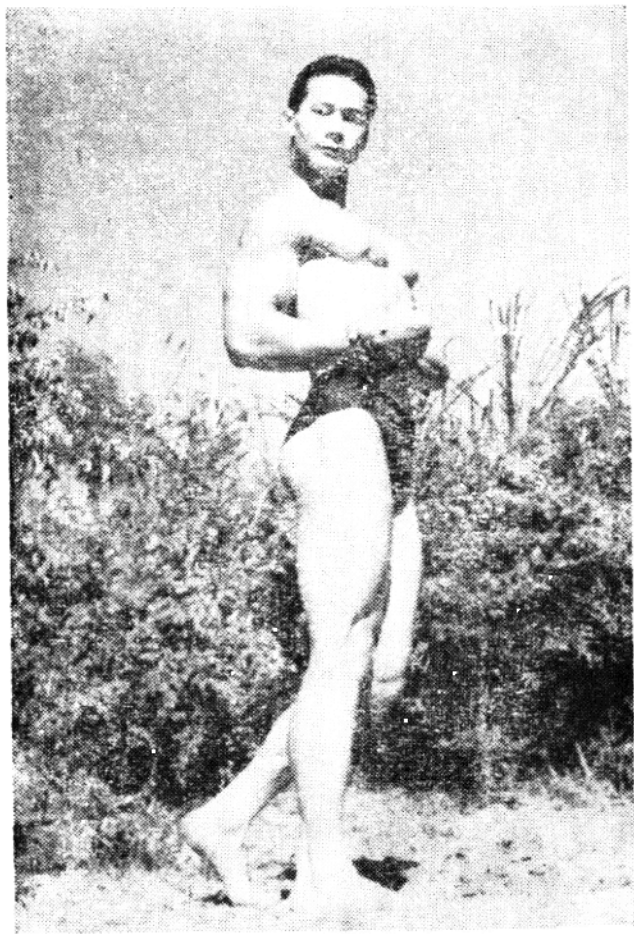
四、周训练次数的安排.....	(34)
五、几种练习方法.....	(35)
哑铃练习计划	(37)
男子计划一.....	(37)
男子计划二.....	(38)
女子计划一.....	(38)
女子计划二.....	(39)
发展各大局部肌肉的力量及其方法	(40)
一、胸部动作.....	(40)
二、背部动作.....	(46)
三、臂部动作.....	(52)
四、腿部动作.....	(70)
五、腰腹、颈部及其它徒手动作.....	(76)
附：健美比赛简介	(85)
后 记.....	(96)



1983年第一届力士杯全国健美全场冠军南京队朱来喜



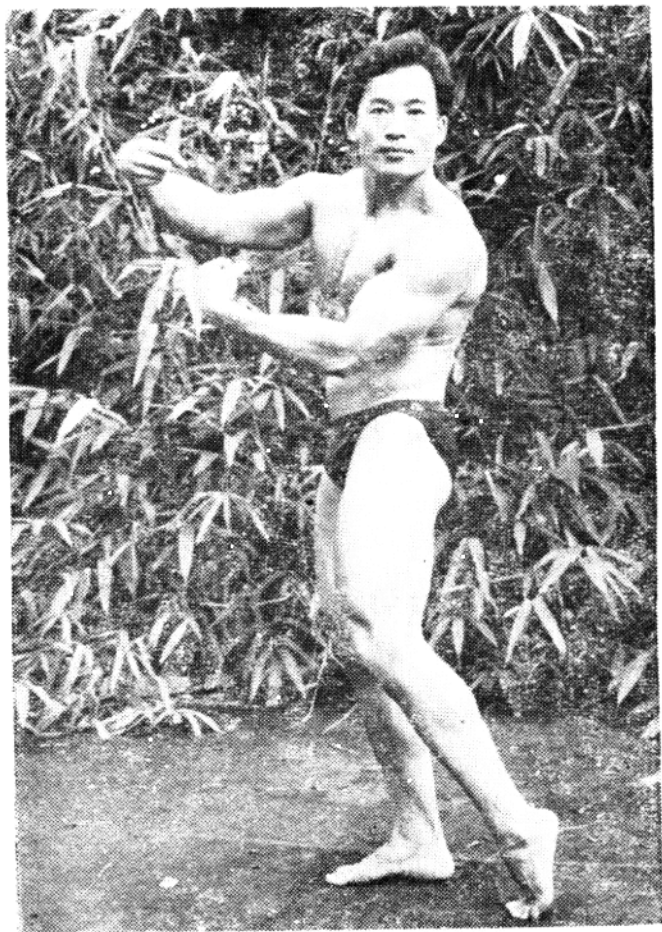
国际健联奖状获得者1985年广东健美队教练梁辅英



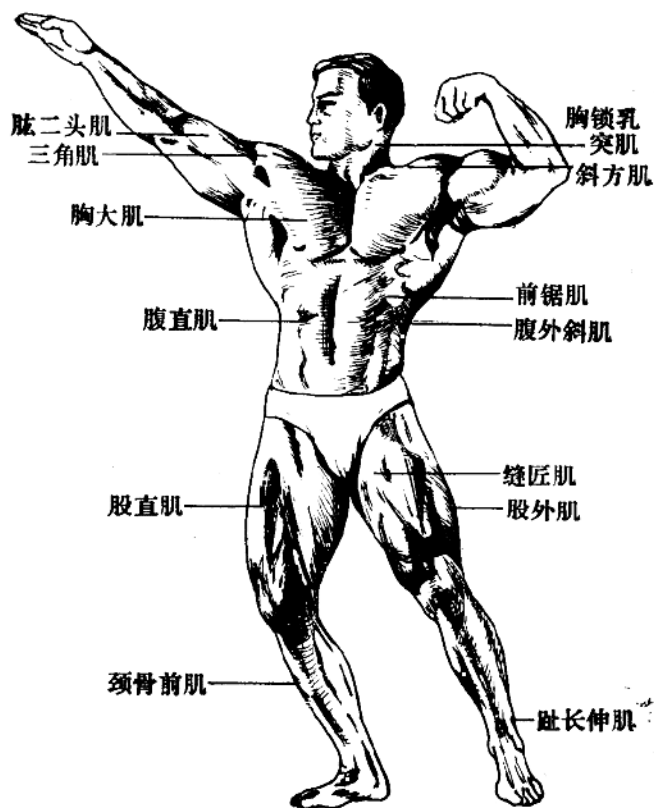
国际健联荣誉证书获得者广东健美队主教练刘 英



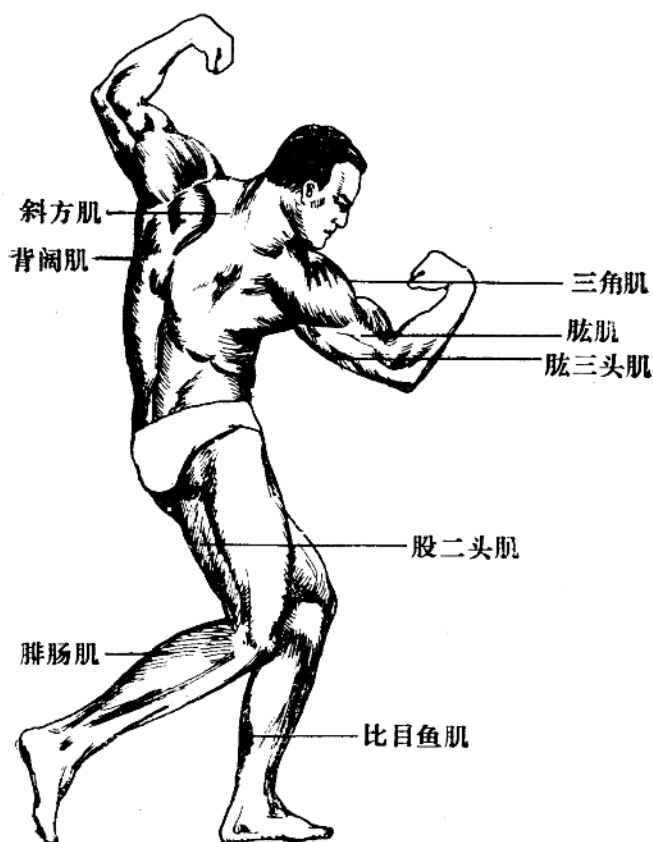
1984年第二届力士杯全国健美赛全场冠军广东队吕 健



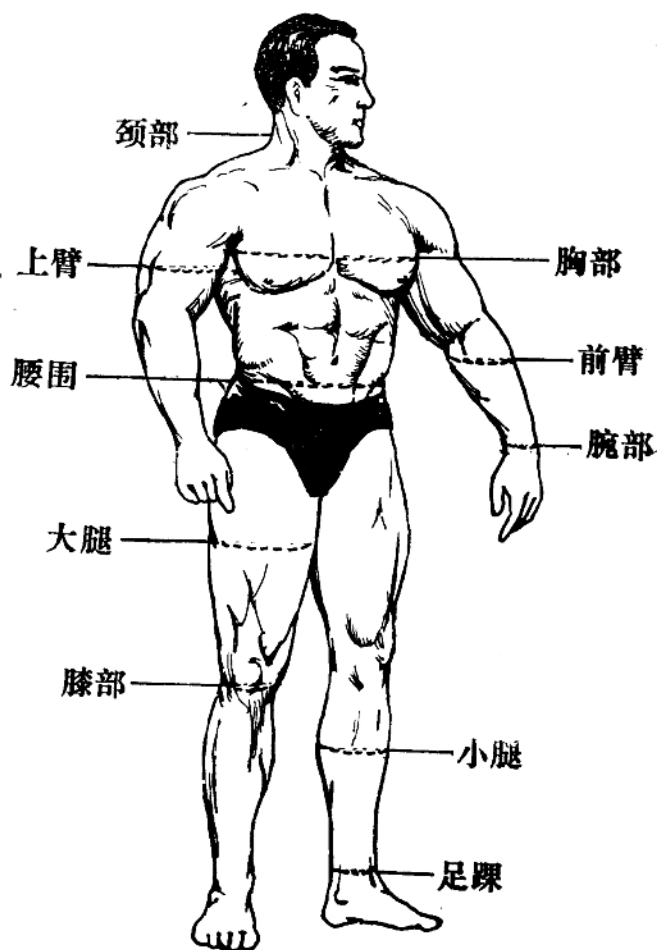
国际健联奖状获得者1985年第三届力士杯全国健美赛
全场冠军广东队尚 刚



肌肉示意图(正面)



肌肉示意图(背面)



度量图

哑铃运动概述

哑铃运动是负重练习的手段之一，亦是现代举重训练和健美训练不可缺少的辅助练习。它是采用双手或单手持铃，通过各种专门的练习动作，对身体各部位的肌肉进行锻炼，达到增强体质，发展肌肉，形成健美体型和优美体态的一种身体锻炼手段。

经常进行哑铃练习，不但能使运动器官（肌肉、骨、关节）得到锻炼，而且对提高呼吸、循环、消化、神经、内分泌系统等的机能都有重要的作用。同时，通过哑铃练习还能培养人的顽强意志和吃苦耐劳的精神。哑铃运动是健体强身之有效的一项运动。

哑铃运动很早就被人们所重视，它和我国古代的石锁的练习方法有很多相同之处。由于哑铃练习是双手各持一铃或单手持铃进行的，因此，对练习动作的方向、幅度等限制较少。既可作两侧对称练习，又可作身体单侧或局部的练习。对身体某些局部来讲，哑铃练习得到的效果往往比杠铃练习的效果要好。所以，它既是健美的重要手段，也是矫形的主要体育手段。优秀的健美运动员在训练中除了用杠铃练习外，还必须用哑铃进行练习，以达到集中刺激某部位肌肉，突出发展该部位肌肉的效果，或使身体各部位肌肉均匀、协调发展。如果作为一般保健运动性质的练习，只要有一副活动哑铃（可以增减重量的哑铃），掌握了哑铃的各种练习方法

后，即可根据自己的需要安排练习，进行身体锻炼。

一、哑铃锻炼能使身体健美

“生命在于运动”是人们已经深有体会的道理。随着生活水平的提高，人们不单追求身体的健康，而且也追求体型的健美，为了有效地保持和增强自己的体质，或达到体型的健美，不少人除了注意日常起居饮食、生活节奏之外，还尽量利用业余时间进行一些自己爱好的体育活动。如：打球、跑步、游泳、练武术和举重等。

哑铃运动是众多的体育锻炼方法中，男女老少皆宜的较好的身体锻炼方法之一。通过专门编排的练习计划进行训练。可以使男子全身肌肉结实、发达，体魄强健。女子则能使身体匀称、丰满，胸、腰、腿更具女性曲线美。对于身体正处在生长发育高峰时期的青少年，由于这一时期身体的可塑性很大，通过哑铃练习，能促进身体的新陈代谢，提高身体生长发育水平。使身高、体重、肌力、肺活量等一系列指标达到较高水平。中老年人进行哑铃练习，可以减少体内脂肪、恢复肌肉的弹性，防止肌肉萎缩，延缓衰老。此外，通过哑铃锻炼还能使动作、姿态优美。哑铃练习是在中枢神经系统调节支配下，由全身肌肉协调工作完成的。因此长期进行哑铃练习，可使肌肉工作的协调能力提高，身体活动起来动作灵敏、准确，矫健敏捷，行动举止大方。同时，由于身体肌肉发达、体型丰满健美，锻炼者本身自然而然地就会注意改正自己的身体姿态，改进仪表和风度，其实，哑铃练习动作

的本身就是培养姿态、动作美的过程。

哑铃运动的特点

(一) 设备简单、动作易学

哑铃运动是一种简单易行的负重练习，对器械的要求非常简单，练习时只需要一副活动的哑铃（能随意增减重量的哑铃）。如果使用的是固定重量的哑铃，最好备有几副不同重量的。以便做不同动作时选用合适力量的哑铃进行练习，在力量增长后，应使用更重的哑铃作练习。从节约的角度来讲，可以利用废旧齿轮或用水泥自制成简单的哑铃进行练习，同样能取得很好的效果。有条件的最好再预备一张长凳，用来做卧、坐的动作，这样就基本上具备哑铃练习的需要了。

哑铃练习活动的地方也不需很大，有二三平方米就够了，小一点也可以。只要两臂能向前、后、左、右、上、下伸展开就可以了。练习的地方最好在空气流通的院子或阳台上。

哑铃练习的动作并不复杂，很容易学会，练习的动作一般按人体肌肉解剖结构特点对发展身体某局部的肌肉的需要而设计编排的，因而多是上肢、下肢、腰背等部位的局部动作，全身性练习的复杂动作较少，而且除了矫形练习外，动作一般是左右对称的，因此，练习者按照本书的图示和动作要领，模仿着做，多练习几遍，也就能掌握了。

(二) 应用较广

哑铃运动属举重运动和健美运动的一部分，是一种适用范围较广的体育锻炼手段。目前，国内外的体育院校在举