

家庭实用哑铃健身法

崔兆新 主编

北京体育大学出版社



家庭实用哑铃健身法

崔兆新 曾 兵 编著

北京体育大学出版社

000001

策划编辑:孙宇辉

责任校对:毕莹 郭晓勇

责任编辑:孙宇辉

绘 图:叶 莱 黄筱琳

审稿编辑:鲁 牧

责任印制:长 立 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

家庭实用哑铃健身法/崔兆新,曾兵编著. - 北京:北京体育大学出版社,1999.9

ISBN 7-81051-394-x

I.家… II.①崔… ②曾… III.健身运动-哑铃-基本知识 IV.G883

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 12879 号

家庭实用哑铃健身法

崔兆新 曾兵 编著

北京体育大学出版社出版发行
(北京西郊圆明园东路 邮编:100084)

新华书店总店北京发行所经销
北京雅艺彩印有限公司印刷

开本:850×1168 毫米 1/32
1999 年 9 月第 1 版

印张:6.75
1999 年 9 月第 1 次印刷

定价:11.00 元
印数:8000 册

ISBN 7-81051-394-x / G·350

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

前 言

随着改革开放的逐步深入，广大人民群众的生活水平不断提高。城镇居民已进入“温饱型”阶段，不但吃得好，还很讲究营养。但只是吃得好，而不进行身体锻炼，就会造成体内“收支”不平衡；具体地说，就是营养摄入的多，消耗的少。久而久之，过剩的营养就会形成脂肪贮存在皮下，人也就慢慢地“发福”了。身体过胖是造成高血压、心血管疾病、糖尿病等所谓“现代文明病”的重要原因之一。

另一部分人，虽然没有发胖，但由于长期缺乏锻炼，使身体处于“肌肉饥饿”、“肺泡废弃”的状况。所谓“肌肉饥饿”，就是肌肉缺乏锻炼，处于萎缩、软弱无力的状态，甚至不能维持正常的体形体态。所谓“肺泡废弃”，就是指呼吸系统和心血管系统功能差，稍一动就心跳气喘，很快感到累。这样的人远离了健康，已经处在病态的边缘。

针对这种现状，人们健身的欲望普遍增强。90年代，原国家体委（现改为体育总局）不失时机地推出了《全民健身计划》。在这个计划精神的鼓舞下，各种形式的大众健身运动蓬勃地开展起来了。首先是多种功能综合健身器械应运而生，最大型的要数10站13项综合训练器，在各星级宾馆和各体育场馆内使用，很受练习者的欢迎。但这种大型训练器占地面积大、笨重，对于现

代生活节奏快或离训练场馆较远的人不太方便。鉴于以上情况，各生产健身器材的厂家动了一番脑筋，开发了各种小型的家庭健身器。这些小型的健身器属折叠型，占地面积小，功能多。放在家里想练时打开来就练，练习结束后收起来也不占多大空间，十分方便。然而这种健身器大多只能做一般的身体练习，对发展身体某个部位肌肉的刺激强度不够，刺激角度受到限制，因而效果欠佳；况且它们大多价格不菲，不是广大工薪阶层都能接受的。

有一种最古老、最简单、价格最低廉，锻炼效果相当不错的健身器材——哑铃，在当今的健身热潮中，不论是面对大众，还是在健美运动员的训练中，都发挥着重要作用。

人们每天都或多或少的走些路，腿部要负担上肢和躯干的重量，肌肉也就得到了锻炼，肌肉力量能基本保持；而上肢和躯干就不同了，缺少活动，肌肉得不到锻炼，容易萎缩。基于这一点，本书的宗旨是：阐述利用哑铃重点发展上肢和躯干各部肌肉的有关问题。在发达肌肉的同时，毫无疑问，人们的心血管系统、呼吸系统、消化系统等各器官的机能水平也会随之得到相应的改善和提高，健身的目的自然就达到了。

在本书的编写过程中，充分考虑了健美练习的需要，因而对专业健美运动员来讲，书中的内容同样具有较高的参考价值。

目 录

家庭实用哑铃健身法概述·····	(1)
哑铃健身的概念和特点·····	(2)
家庭实用哑铃健身的作用·····	(4)
哑铃健身的起源、种类和规格·····	(9)
哑铃健身的起源·····	(10)
哑铃的种类和规格·····	(11)
人体主要肌肉·····	(15)
上肢肌肉·····	(16)
躯干部肌肉·····	(21)
肩部肌肉·····	(29)
下肢肌肉·····	(32)
发展各部肌肉的方式·····	(39)
发展手部肌肉·····	(40)
发展前臂部肌肉·····	(43)
发展上臂部肌肉·····	(48)
发展肩部肌肉·····	(62)
发展胸腹部肌肉·····	(71)
发展背腰部肌肉·····	(80)
发展大腿部肌肉·····	(87)

发展小腿部肌肉	(93)
使用哑铃发展各部肌肉的方法	(99)
决定锻炼效果的几个重要因素	(100)
发展肌肉的方法	(102)
哑铃锻炼法则	(107)
几种常见畸型矫正法	(115)
鸡胸矫正法	(116)
驼背矫正法	(118)
脊柱侧弯矫正法	(121)
削肩矫正法	(122)
“O”型腿和“X”型腿矫正法	(124)
扁平足矫正法	(126)
锻炼计划的制定	(129)
怎样制定锻炼计划	(130)
锻炼计划示例	(134)
哑铃操	(147)
单臂轮换弯举	(148)
前臂轮换绕环	(149)
上臂轮换绕环	(150)
耸肩提肘	(151)
上肢运动	(152)
扩展胸部	(153)
胸前合展	(154)

体侧伸·····	(155)
俯姿转体·····	(156)
站姿转体·····	(157)
体侧倾·····	(158)
屈体半蹲·····	(159)
跨步侧蹲·····	(160)
下蹲提踵·····	(161)
哑铃健身的卫生保健·····	(163)
体格的自我测量·····	(164)
饮食卫生·····	(170)
科学对待疲劳与伤痛·····	(177)
我国健美运动情况简介·····	(181)
我国健美运动简史·····	(182)
健美竞赛简介·····	(184)
健美技术等级标准·····	(203)

家庭实用哑铃

健身法概述

随着我国经济的腾飞，物质文明的不断提高，人们越来越重视健康投资，美化自己的身体。一个大众性的健身热潮在我国持续发展，健身方式多种多样，本书阐述的是如何利用哑铃进行健身的问题。

哑铃健身的概念和特点

（一）什么是家庭实用哑铃健身

所谓的家庭实用哑铃健身，就是在家庭、住地或工作地点，利用哑铃做一些切实可行的练习动作，以达到发达肌肉，增强体质，改善形体，陶冶情操等目的的健身锻炼。

国际奥委会主席萨马兰奇先生，在当选为国际奥委会主席后，经常到世界各国访问视察，大部分时间都是在飞机上和旅馆里度过的。每到一地，清晨起来，穿着胸前印有五环旗的白色圆领衫和彩格短裤，赤着脚就锻炼起来。他首先练跳绳，接着练拉橡皮条，最后练哑铃，至少坚持一个多小时。无论走到哪里，这三件健身器材都随身携带，这就是家庭实用哑铃健身。萨翁虽年事已高，但身体很健康，精力充沛，每天工作 10 多个小时，有名的工作迷。他身体这样健康，可以说是从哑铃健身当中获益匪浅。

（二）家庭实用哑铃健身的特点

家庭哑铃健身，是一项有着自身特点和优势的负重力量练习。

1. 它能最有效地发达局部的肌肉。特别是上肢的肌肉细小繁多，利用哑铃来锻炼最合适不过。通过多种方式方法的反复练习，每次练习的次数和强度几乎都达到或接近极限，给肌肉以强烈地刺激。这就加强了新陈代谢，促进超量恢复，使新练部位的肌肉在短时间内有较显著的变化。

2. 设备极其简单，便于开展。家庭实用哑铃健身只要有一副哑铃就可以进行。当然，最理想最实用的是要有一副可调节重量的哑铃，即能增减哑铃片的哑铃，也称活动哑铃。假如是固定重量的哑铃，当练习达到一定程度后会限制肌肉的持续增长。一副活动哑铃价钱不贵（200多元钱），工薪阶层都可以买得起，况且它非常结实，不会损坏，可以一劳永益。哑铃占地面积很小，在家里随便哪里都能放得下。想练时拿出来就可以练，非常方便。可以说在任何一个家庭都能开展起来，这对推广大众健身运动具有普遍意义。

3. 练习方式、方法机动灵活。家庭哑铃健身的最大特点就是方式灵活、方法多样。人体的肩关节是全身最灵活的关节，因此练习动作最多，且动作不会受到限制。哑铃不像家庭健身器，将关节的活动角度限制在一定的范围内。它可以最大限度地拉长肌肉，使肌肉在各个不同的角度都能得到锻炼，而达到家庭健身器不能达到的效果。此外，它也不像家庭健身器因为阻抗有限而影响肌肉力量的进一步增长。

4. 适用于不同性别、年龄及健康状况的男女老少。由于性别和年龄的不同，身体状况的差异，人们对练习方式和练习重量

的选择是有差别的，对此，哑铃练习都可以满足其需要，因而哑铃健身倍受广大群众的喜爱。

家庭实用哑铃健身的作用

长期坚持不懈地进行哑铃锻炼，不仅能发达肌肉、增长力量，继而增强体质、增进健康，还可以改善身体形态、矫正畸形，同时也能培养优秀的品质，陶冶情操。

（一）发达肌肉，增长力量

通过长期不间断地哑铃锻炼，可以有效的发达肌肉。肌肉对于人们来说是非常重要的，它不仅是维持人体正常姿势所必需的，而且人体的一切活动都是由神经支配肌肉收缩或放松来实现的。

前苏联著名诗人马雅可夫斯基是这样来赞美肌肉的：“世界上没有更美的衣裳，象新鲜的皮肤与结实的肌肉一样。”一个缺少肌肉的躯体不仅瘦弱不堪，而且疲软无力，是根本谈不上美的。

人体的肌肉是由许多肌纤维组成的，在哑铃练习的反复刺激下，肌纤维会增粗，肌肉中的毛细血管网数量会增加。当所有的肌纤维都增粗，肌肉的块头便增大，肌肉就逐渐发达起来。发达的肌肉，其生理横断面（横切肌肉后的面积）必定较大。一般说来，人体肌肉的力量同肌肉的生理横断面积成正比。因此可以这样说，只要肌肉发达的人就有力量。众所周知的“世界健身之父”——德国的先道，身高 1.74 米，体重 90 千克，胸围 122 厘米，腰围 80 厘米，上臂围（紧张时）44 厘米，大腿围 66 厘米，小腿围 42 厘米。他全身肌肉高度发达，块块饱满，且身体

各部比例十分协调，非常健美。他曾多次到英国、澳大利亚、新西兰和南非等地进行表演，受到了人们的广泛赞誉。先道不仅肌肉发达，而且拥有超乎寻常的力量。他可以把 269 磅（121 千克）重的杠铃单手从肩上推起来至手臂完全伸直；他的五根手指，即使是小拇指勾住缆绳，也可以做引体向上；而最令人叫绝的是，他能两手分别拿着 35 磅（约合 15.8 千克）的哑铃完成后空翻。我们可以肯定地说，只要肌肉发达，力量便会随之增长。

（二）增进健康，增强体质

进行哑铃锻炼，不仅能使肌肉发达，而且能促进心血管系统、呼吸系统和消化系统功能的提高。

心脏是血液流动的动力源，血管是运送血液的管道，其工作就是推动血液循环。哑铃锻炼能提高心脏的收缩力和血管的舒张力，使心脏每次收缩的射血量增加，间歇时间加长。人的心脏需不停地进行工作，一旦心脏停止跳动，就意味着生命的终结。心脏的休息是靠收缩后的间歇时间来实现的，心脏收缩有力，间歇时间延长，就减少了每分钟心跳次数，为承担更大的负荷奠定了基础。当心脏收缩把血液射入血管，血管先是扩张，然后收缩，继续推动血液循环。心脏收缩的越有力，血管的扩张就越大，这样便增加了血管的弹性。血管始终保持良好的弹性，不仅仅有助于血液循环，且对预防高血压病的发生具有重大意义。

人体在平和呼吸时，只有 $\frac{1}{3}$ 的肺泡在工作，余下的肺泡处于休息状态。长此以往，肺泡的功能退化，处于废弃状态。这种情况下，一动则会气喘吁吁，而感到体力不支。在进行哑铃锻炼时，呼吸频率加快、加深，能使更多的肺泡被激活，去参与工作。这样一来，可供气体交换的面积增大，能吸进更多的氧气。人体一切活动所需要的能量和维持体温的热量，都靠吸进的氧气

来氧化体内的营养物质供给。而哑铃锻炼能提高呼吸系统的机能，从而满足人体在激烈运动时对氧气的需求。毫无疑问，这就提高了人体的机能水平。

进行哑铃锻炼，对促进消化系统机能的提高也有着十分良好的作用。它可以使胃肠的蠕动力增强，消化液分泌增多，从而使消化和吸收的能力提高，使体内得到更多的营养物质，这不仅增强了体质，也为大运动量的活动奠定了物质基础。

（三）改善形体，矫正畸型

作为男子汉来讲，正常的形体应该是肩宽，腰部较细，胸部较高，腹部平坦，上体呈倒三角形。如果三角肌不发达，就显得肩窄，缺乏男子汉的阳刚之气；背阔肌不发达，就显得腰粗，行动笨重；胸大肌不发达，看上去胸部发瘪，显得老态龙钟；腹肌不发达，松弛，就会堆满脂肪，大腹便便，显得拥肿。通过哑铃锻炼能很好地发达上述各部肌肉，塑造男子汉的健美形体。

作为女士来说，应该体态丰满，线条优美。如果不加强体育活动，肌肉变得松弛，会在腰腹部堆积更多的脂肪，使躯干呈水桶形，甚至腹部比胸部还要高，显得十分笨拙，实在是不美。通过哑铃锻炼，可减掉身体过多的脂肪，使肌肉变得结实起来，显得柔中带刚，更加美丽动人。

所谓畸型，就是有别于正常人的形体，比如驼背、鸡胸、脊柱侧弯，以及一肩高、一肩低等。鸡胸一般是先天造成的较多，而驼背、脊柱侧弯、身体比例失调，则多半是后天形成的。但不管是先天的还是后天的，通过哑铃锻炼都可以得到某种程度的矫正，只要坚持不懈地努力，就可以达到或接近正常人的标准形体。

（四）锻炼意志，陶冶情操

不论干任何事情，若想有收获，就必须付出代价，哑铃锻炼也是这样。要想有一个好的形体，就需要长期坚持不懈地进行锻炼。首先要过肌肉疼痛关，然后是酸胀关。随着锻炼水平的提高，必须不断增加强度和组数，每练一组都不会是很轻松的，长此以往就增强了人的意志品质。具有顽强的意志品质这一点非常重要，无论在任何时候，它都是保证锻炼有成的前提。

“爱美之心，人皆有之”通过哑铃锻炼，感到浑身是劲，干起工作来胜任愉快。形态得到矫正会精神振奋，觉得生活很充实，性格也会变得活泼、开朗，因而会更自觉地追求真、善、美。

哑铃健身的 起源、种类和规格