

怎样练哑铃

趙竹光 著



上海文化出版社

怎樣練啞鈴

趙竹光著

上海文化出版社

內 容 提 要

本書先說明練習啞鈴時的注意事項、呼吸方法、怎樣避免運動傷害和怎樣進行鍛煉等基本知識；后面詳細敘述六課鍛煉課程的內容。每課分準備部、基本部、結束部三個部分。

怎樣練啞鈴

趙竹光著

*

上海文化出版社出版

上海衡山路58弄2號

上海市書刊出版業營業許可証出078

信誠印刷廠印刷 新華書店上海發行

*

開本：787×1092 耗1/36 印張：1 4/18 字數：25,000

1956年10月第1版 1956年10月第1次印刷

印數：1—10,000

統一書號：T7077·80

定價(5)0.10元

序 言

苏联运动健將盧契金在他所著的“举重运动”一書的序文中，曾这样告訴我們：

“体力强大的人容易在劳动中取得成績。在戰場上，体力是軍人的一种英勇标志，也是人民的战斗力量的标志……。”

的确，假如我們有了高度的政治觉悟，再配上强大的体力，便可以在建設祖國和保衛祖國的事業中發揮更大的作用。

我們要有强大的体力，便必須經常進行体育鍛煉。

啞鈴运动是一种很好的运动項目。这种运动既不受場地和人数的限制，也不受年齡和体質的限制。这种运动在我國是很受群众欢迎的。苏联体育界对于啞鈴运动的价值，曾提出以下的意見：

“十五、六歲的青年和五、六十歲的男子，都可以从事啞鈴运动。啞鈴运动可以增强練習者运动器官和內臟器官，培养良好的姿勢，發展体力，使他的肌肉象大力士那样地發

4213/12

达。哑铃运动可以作为从事竞技运动前的很好的准备运动。它对运动员来说，是一般身体训练的辅助运动之一。通过各种哑铃练习可以有效地发展和增强整个肌肉系统。毫无疑问，这可以帮助提高运动成绩。那些锻炼臂部、肩带和躯体肌肉的哑铃动作是多种多样的，效果也是很显著的。”（见1954年第2期“体育与竞技”杂志第30页）

在这本小册子里，我把哑铃运动科学地、有系统地介绍出来。凡是练习哑铃运动时所注意的事项、锻炼方法、呼吸方法以及怎样避免运动伤害，都有较扼要的说明。同时为了便于初学者进行锻炼起见，特将锻炼课程根据由轻到重、由浅入深的原则加以安排，使练习者能按步就班地进行锻炼。

这里的哑铃运动课程共六课，每课锻炼期为两星期，总共的锻炼课程相当于三个月。练习者可根据自己的体力，对每一动作的运动量和总的运动量，也就是说，对全课的动作种数和每一动作所做的次数以及所用哑铃的重量都可酌予增减。但对于开始练习的同志，仍以由轻入重、循序渐进的原则为宜，切勿操之过急。三个月练完后，应有一定的进步，那时可挑选课程中适合于自己的动作继续练习，并用劳卫制锻炼来配合，我们便可能锻炼成强壮的体格，为祖国的社会主义建设事业献出更大的力量！

竹 光 1956年3月

目 次

序 言

一	進行啞鈴運動時應注意的事項·····	1
二	進行啞鈴運動時的呼吸法·····	4
三	怎樣避免運動傷害·····	5
四	怎樣進行鍛煉·····	7
五	啞鈴運動課程·····	9
	第一課·····	9
	第二課·····	14
	第三課·····	17
	第四課·····	23
	第五課·····	29
	第六課·····	35

一 進行啞鈴運動時應注意的事項

假如我們要从啞鈴運動中得到最大的效果，那就必須根據科學的方法，作有系統的鍛煉。因此，對下列各點應加特別注意：

(一)體格檢查——在未進行啞鈴運動之前，最好到醫生處檢查全身，看看自己有沒有不適宜於從事這項運動的疾病；特別是較嚴重的心臟病和活動性的肺結核病。根據我們的經驗，輕度的心臟衰弱和非活動性的肺結核病，都可借有系統的、輕度的啞鈴運動恢復身體的健康，並且能練成一個體格強健的人。但，這必須在有經驗的指導員指導之下進行。總之，能否參加這種運動，最好听听醫生的意見。

(二)由輕入重——啞鈴運動必須根據由輕入重、由簡單到複雜的原則進行。這也是從事其他運動的應有過程。因此所用啞鈴的重量，必須根據個人的健康情況、年齡和體力而決定。體質較弱、歲數較大的人，最好用每只不超過一公斤重的啞鈴開始鍛煉。對於年齡較小，如十五、六歲的青年，在開始進行啞鈴運動時，所用的啞鈴重量每只最好不要

超过一公斤。經過一定时期的鍛煉，等身体的內臟器官和肌肉組織有所加强后，才逐漸增加啞鈴的重量。

(三)不可在吃飽以后从事啞鈴运动——啞鈴运动可在早上、下午或晚上進行。如在早上進行，最好在未進早餐之前，而且最好在室外空气新鮮的地方進行。如果因天气关系必須在室內進行的話，那么应將窗子打开，使空气流通。如果放在飯后進行，那么最好經過一小時半至兩小時的休息。因为在吃飽以后，身体的大量血液都集中在胃里帮助消化。假使这时進行較劇烈的运动，大量的血液自然会輸送到那些用力的肌肉里去，以致妨碍了消化。因此啞鈴运动最好放在飯前進行。

(四)做好准备运动——在進行啞鈴运动之前，必須做好准备运动，尤其是在早晨，不要一起床，便动手做。因为人們睡了一夜，有机体的一切組織，还处在平靜的狀態中，必須做几節徒手操，使有机体从平靜狀態導至活动狀態。

(五)注意姿勢的正确性——在做啞鈴运动的时候，必須注意姿勢的正确性。因此最好对着鏡子來做。这样便可以清楚地見到自己做的动作是否正确，并且可以發覺不正确的姿勢，从而設法糾正。

动作的正确性是練習者在鍛煉中有否進步的主要关键。动作做得正确可以防止伤害事故。这是应当特別注意的。

(六)初練时的肌肉反应——練習者假如平时不大做这

种运动,开始时,特别是在用較大重量的啞鈴進行时,肌肉不免要感到酸痛。这是一种正常的現象,尽可不必介意,連續進行数次以后,便会消失。

假使肌肉感到特別酸痛,可行热水浴,或者休息一两天后再鍛煉。

在头几次鍛煉时,如果不用过重的啞鈴,便不会產生肌肉过分酸痛的現象。

(七)自我檢查——在練習之前,除到医生处作詳細的体格檢查外,最好用尺把自己身体的主要部分,如胸部(平时的胸圍和擴大时的胸圍)、臂部、腿部等,連同自己的体高、体重和健康情况等記下來。鍛煉了一个时期后,再檢查一次,便可知道自己有否進步。

(八)避免运动过度 —— 这里所謂运动过度包括两方面:一是由于运动量超过運動員所能負擔而產生的运动过度;一是由于运动頻率过密使運動員得不到充分休息而引起的运动过度。两种都应竭力避免。啞鈴运动鍛煉次数,每星期最好不超过五次。每次的鍛煉時間,应随体力的增加而逐步延長。

(九)每次練習后,最好沐浴。如缺乏沐浴設備,可以用湿毛巾擦全身,然后用干毛巾把全身擦到紅潤为止。

二 進行啞鈴運動時的呼吸法

呼吸就是生命。我們可以數天甚至數十天不食而能生存，但不能一時停止呼吸。由此可見呼吸的重要了。

我們之所以能夠繼續用力，都是由於體內有充分氧氣供應的緣故。在做劇烈運動的時候，所需要的氧氣比平時要增加數倍。如呼吸不得當，自然不能吸收充分的氧氣，結果便難於用出很大的氣力，甚至使我們的運動無法繼續進行。因此，我們在開始做啞鈴運動時，就要養成適當的呼吸習慣。

(一)呼吸的方法 —— 呼吸本來是一種極其自然的動作。我們在運動時，通常採用兩種呼吸方法：一為“胸式”呼吸法，一為“腹式”呼吸法。

所謂“胸式”呼吸法，便是胸部在吸氣時挺起，腹部反而凹入。而“腹式”呼吸法恰巧和“胸式”呼吸法相反；就是在吸氣時，胸部保持正常狀態，腹部卻脹起。上面兩種呼吸方法，以“腹式”呼吸法的呼吸較為徹底。因為用“腹式”呼吸法在吸氣時橫膈膜會下降，這樣便可以使肺部吸入更多的空氣。在吸氣時，由於橫膈膜往下降，因而推動腹部，使腹部往外脹起。

(二)呼吸的原則——做啞鈴運動的最主要的一個呼吸原則，就是用力時深深地吸氣，不用力時，也就是說在動作

还原或肌肉放松时呼气。吸气时用鼻，鼻孔应放松；呼气时用口，应将气充分呼出。

我們之所以主張采用上述的呼吸原則，是因为鼻中有毛，并有粘液分泌，可以把空气中的塵埃粘住，不致使它進入肺內。同时鼻子还有一种調節空气的溫度和湿度的功能，使空气經過鼻道，先經它調節后才進入肺部。呼气用口，可以把肺部的碳酸气迅速而充分地排出。

到后来作進一步鍛煉时，所做的动作相当剧烈，呼吸也感到比較急促，我們就改用張口閉齒的吸气和开口的呼气；或者在每一动作中，進行两次呼吸，使呼吸不至那么急促，也免得心臟跳動得很剧烈。

三 怎样避免运动伤害

我們鍛煉身体的目的是增强體質，更好地为祖國社会主义建設服务。假如煉得不得法，或在鍛煉时，由于精神不集中或举了过重的重量，以致把身体弄伤，影响學習，影响工作。这不但是个人的損失，同时也是國家的損失。因此在進行体育鍛煉时，怎样避免伤害事故是一个非常重要的問題。

不过我們决不能因为从事体育鍛煉可能会發生伤害事故而不参加。这便和因噎廢食一样了。只要我們找出在進行啞鈴运动时可能造成伤害事故的原因，了解身体最容易

受傷的部分，便可以避免發生傷害事故，或將傷害事故減少至最低限度。

(一)受傷的原因——一般來說，練習啞鈴而受傷的情況是比較少的。但我們不能說完全沒有。受傷的原因可歸納為以下數點：

1. 沒有做好準備運動，以致把韌帶或關節拉傷；
2. 兩邊用力不平均，以致壓力落在身體的一邊，使腰部或肩胛部分的肌肉或微血管受傷；
3. 舉過重的重量而使腰部和內臟器官受傷；
4. 練時精神不集中，以致把關節或韌帶扭傷；
5. 因呼吸不當，如過分屏氣，使肺部受傷。

(二)怎樣預防受傷——知道了引起傷害的原因，便可以知道怎樣來預防。預防的辦法也可以歸納為下列五點：

1. 未進行啞鈴運動前，先做準備運動，使有機體對即將進行的較劇烈的動作有所準備；
2. 兩臂使用的力量必須平均，如遇重量過重，兩臂不能平均地將啞鈴舉起，寧可將重量減輕；
3. 所舉的重量和每次練習的總運動量必須逐步增加；
4. 鍛煉時精神必須集中；
5. 注意呼吸——每次用力時吸氣，不用力或稍事停頓時呼氣。同時極力避免屏氣。

四 怎样进行锻炼

假如我们要从哑铃运动中收到最大的效果，必须注意下列各点：

(一)动作必须正确——在练习哑铃运动的过程中，假如所做的动作都很正确，进步便很快。假如动作做得不正确，进步便很慢。有些初练哑铃运动的同志，由于过分性急，举过重的重量，因而动作不能做得正确。这不单会阻碍进步，并且很可能引起运动伤害事故。有些同志由于精神不集中，也会产生不良后果。

(二)动作不宜做得过快或过慢——初练哑铃运动的同志，一般把动作不是做得过快，便是做得过慢。动作如果做得过快，便不能彻底，也就是说，肌肉不能从动作中得到应有的刺激，进步自然较慢。假如动作做得过慢，那末所练出的肌肉的反应速度就缓慢。因此动作必须适中。

(三)用力时肌肉应紧张，不用力时肌肉应放松——肌肉在需要放松时，应完全放松。肌肉需要紧张时，应极度紧张。这是练习哑铃运动所必须掌握的一个原则。当用力将哑铃往上举起时，应将所锻炼的肌肉极力紧缩。当将哑铃放下回到原来姿势时，应将所锻炼的肌肉完全放松，然后再重做。

(四)在练习时，尽可能缩短休息时间——当我们做完

一个啞鈴動作，如果呼吸不過分急促，那末略事休息後，便接着做下一個動作。不要每次都要經過相當長的休息，甚至等肌肉“變冷”後才做下一個動作。假如動作之間的休息時間過長，便失了鍛煉程序的緊湊性，以致精神渙散，這是進步緩慢的一個主要原因。因之，在鍛煉過程中，必須抓緊時間，也就是說，尽可能減少動作之間的休息時間。這樣不單可以使精神更能集中，而且容易進步。

(五)務求全身平均發展——我們在練啞鈴運動時，必須對發達全身各部肌肉的動作，都一樣地認真進行。不要單從個人興趣出發。喜歡鍛煉哪一部分的肌肉，便多做發達這部分肌肉的動作；不喜歡的便少做或甚至不做；致使身體畸形發展。值得指出的是：很多練習啞鈴運動的同志，往往對上身肌肉的鍛煉很感興趣，而對頸部特別是腿部肌肉的鍛煉不大感興趣，結果使全身發達得不平衡，因而影響到體力的發揮。

還有些同志對於影響局部肌肉的啞鈴動作做得很起勁，對於發達全身肌肉的啞鈴運動反而不願意做，以致影響到全身動作的協調性。因此在做需要全身肌肉協調的動作時便感到困難。

假如我們身體某一部分的肌肉比較不大發達，或者身體某一部分的力量比較差，因而增加該部分的鍛煉，那是對的。但是單從個人的興趣出發，不鍛煉全身，那是不對的。

更重要的是：啞鈴運動必須配合勞衛制運動一同來做，

使身体全面地發展。

五 啞鈴运动課程

在这啞鈴运动課程里，我們采用苏联先進的三部鍛煉法，也就是說，把每次訓練課程分为三部，即准备部、基本部和結束部。

第一課 鍛煉時間約需半小时

(一)准备部——約五分鐘。

方法：先踏步，再原地跑步。动作由慢而快，复由快而慢。原地跑步时，膝部尽可能提高，使腹部也受到很好的运动，以帮助消化。在原地跑步时，应注意呼吸的調節，最好能做到呼吸深長；也就是說，最好能做到跑三步連續深深吸气，再跑三步連續尽量呼气。跑时用足尖着地，除胸部挺起外，全身各部肌肉都应放松。

跑步后做下列徒手运动：

①两足开立，两臂从下垂姿势自前往上举起，上身略微后仰，同时吸气（圖 1）。两臂还原时呼气。可做八至十次；

②两足开立，两臂从下垂姿势向前往上举起，吸气。稍停时呼气。接着向左侧放下，上身用力弯屈，同时吸气。还原

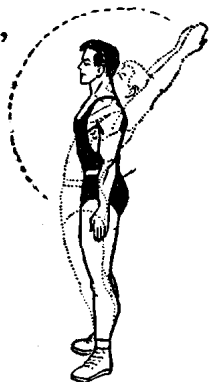


圖 1

时呼气。然后再向右侧做。每边各做六至八次(圖 2)。

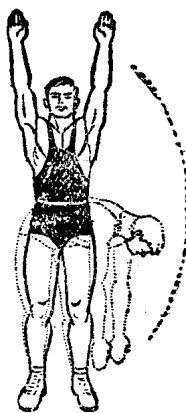


圖 2



圖 3



圖 4

第一个准备运动主要是帮助我们养成适当的深呼吸习惯，扩大我们的肺活量。第二个准备运动除了上述的作用外，还可锻炼我们腹部两侧的腹外斜肌，因此可以加强我们肠胃的消化能力。

(二)基本部——約二十分鐘。

①两手拉举——两足开立，下蹲，两臂下垂，两手握铃，拳眼向前。上身略前倾，迅速将哑铃直线地往肩际拉起，同时吸气。稍停，将哑铃放下，回至起举时的姿势，呼气(圖 3)。可做十二至十五次。这是一个主要锻炼臂与大腿肌肉的运动。这个动作如能轻易地做到十五次以上，就可酌加哑铃的重量，从十二次做起，渐次加至十五次为止。

②交替推举——两足开立，如第一动作那样先将哑铃

从地上拉至肩际，然后两臂从肩际交替地往上伸直；也就是说，一臂动作完成后，即伸直又还原后，另一臂往上举起（圖4）。

往上举起时吸气，放下回至肩际时呼气。每臂做八至十二次。在鍛煉时，身体宜挺直，不得傾側。如能輕易地举十二次，就可酌加重量。

这是鍛煉三头肌和三角肌的一个很好的运动。

③两手推举——两足开立，如①动作那样地将啞鈴从地上拉至肩际，然后两手同时将啞鈴从肩际成直綫地往上举起，至两臂完全伸直为止（圖5）。

当啞鈴举起时，两腿和臀部的肌肉应緊張，使身体得到穩固的支点，不致于傾側。

每当两臂將啞鈴举起时吸气，两臂放下回至肩际时呼气。两臂从肩际往上伸直然后再回至肩际，叫做一次动作。这个动作可以做十二至十五次。



圖 5

这是一个主要鍛煉肱三头肌和三角肌的动作。

④两手拉推举——这个动作是本課①与③的联合动作。整个动作的过程是这样：两足开立，两手用力將啞鈴从地上拉至肩际，同时吸气。稍事停頓，呼气。接着两手將啞鈴从肩际往上举起，同时吸气。稍事停頓，即把啞鈴从体側放下，同时屈膝下蹲，回至起举时的姿勢，呼气。