



男人：哑铃 速效健身塑形 138式



脸靠父母遗传，但身材完全靠自己把握，
不论你是胖是瘦，小小哑铃帮你塑造全身肌肉，
打造魔鬼身材！

● 赵 健 编著

买一赠一
超值回馈
附赠明星私教
高清手机视频
详情见封底勒口



海峡出版发行集团 | 福建科学技术出版社

HAINAN PUBLISHING & DISTRIBUTION GROUP | FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

男人： 哑铃速效健身塑形 138式

Dumbbell
Body-shaping
Exercises

赵健 编者



海峡出版发行集团 | 福建科学技术出版社
THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP | FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

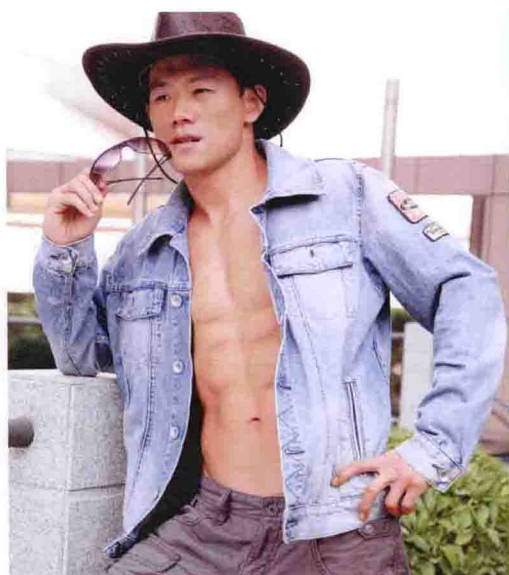
男人：哑铃速效健身塑形 138 式 / 赵健编著. —福州：福建科学技术出版社，2015.1
ISBN 978-7-5335-4416-4

I. ①男… II. ①赵… III. ①男性-哑铃 (健身运动)-基本知识 IV. ①G835.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 262822 号

- 书 名 男人：哑铃速效健身塑形 138 式
编 著 赵健
出版发行 海峡出版发行集团
福建科学技术出版社
社 址 福州市东水路 76 号 (邮编 350001)
网 址 www.fjstp.com
经 销 福建新华发行 (集团) 有限责任公司
印 刷 福州德安彩色印刷有限公司
开 本 700 毫米 × 1000 毫米 1/16
印 张 15
图 文 240 码
版 次 2015 年 1 月第 1 版
印 次 2015 年 1 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5335-4416-4
定 价 38.00 元

书中如有印装质量问题，可直接向本社调换



01 哑铃速效健身塑形之先修篇

Specialties of Dumbbell Fitness

力量与激情：男人需要重拾阳刚之美	012
时尚与健康：各界型男引领全球塑身风暴	013
低碳与环保：最受欢迎的哑铃运动	015
减压与塑形：最简单实用的健身器	017
误区与理解：哑铃运动的八大困惑	020

02 哑铃速效健身塑形之基础篇

Basics of Dumbbell Fitness

哑铃，老祖宗留下来的“洋武器”	024
选购最适合自我锻炼的哑铃	025
练前需了解六大注意事项	028
握铃有技巧，不同握法锻炼效果不同	029
型男打造，正确呼吸让你事半功倍	030
有备无患，充分的准备工作是成功的开端	033

03 哑铃速效健身塑形之自我篇

Knowing Yourself Before Dumbbell Exercises

认识肌肉，认识自我即将改变的形体	038
形体自测，了解最真实的自己	043
体型不同，锻炼计划与目标不同	046

04 哑铃速效健身塑形之技术篇

The Techniques of Dumbbell Fitness

简单有效的热身运动.....052

强健的双臂让男人更有安全感.....057

- 1.哑铃常规弯举.....058 / 2.直立双臂弯举.....059 / 3.锤式臂弯举.....060
- 4.俯坐弯举.....061 / 5.斜坐弯举.....062 / 6.坐姿旋臂.....064
- 7.单臂弯举.....065 / 8.坐姿双臂弯举.....066 / 9.俯身弯举.....067
- 10.哑铃悬臂.....068 / 11.俯立臂屈伸.....069 / 12.站式颈后臂屈伸.....070
- 13.坐姿颈后臂屈伸.....071 / 14.躬身单臂屈伸.....072 / 15.单手仰卧臂屈伸.....074
- 16.双手仰卧臂屈伸.....075 / 17.双手重提.....076 / 18.正手臂弯举.....077
- 19.腕弯举(正反手).....078 / 20.坐姿腕弯举.....079

让你的肩部肌肉宽阔丰厚.....082

- 1.哑铃推举.....083 / 2.并握前平举.....084 / 3.哑铃侧平举.....085
- 4.哑铃站姿提拉.....086 / 5.哑铃单手提拉.....087
- 6.哑铃斜身外侧举.....088 / 7.斜卧侧平举.....089
- 8.哑铃坐姿飞鸟.....090 / 9.阿诺推举.....092
- 10.哑铃坐姿肩上推举.....093 / 11.哑铃坐姿前平举.....095
- 12.俯立侧平举.....096 / 13.俯卧后提.....097 / 14.哑铃外旋.....098

背部锻炼, 呈现背部“倒三角”.....100

- 1.直立耸肩.....101 / 2.俯身飞鸟.....102 / 3.引身划船.....103
- 4.直腿硬拉.....104 / 5.屈腿硬拉.....105 / 6.哑铃俯立划船.....106
- 7.单手哑铃划船.....107 / 8.窄握反手提拉.....108
- 9.直臂折胸.....109 / 10.俯卧挺身.....110

轻松拥有“王”字腹肌.....112

- 1.哑铃站姿侧屈.....113 / 2.站姿滑轮屈伸.....114
- 3.屈腿拉伸.....115 / 4.坐姿吸腿.....116 / 5.负重侧屈.....117
- 6.曲臂侧卧.....119 / 7.哑铃侧卧屈体.....120 / 8.哑铃仰卧起坐.....121
- 9.仰卧吸腿.....122 / 10.仰卧交替哑铃举.....124

留驻青春, 打造坚实的下盘.....126

- 1.哑铃常规蹲举.....127 / 2.哑铃半蹲起.....128 / 3.侧弓步蹲起.....129
- 4.正弓步蹲起.....130 / 5.超级哑铃弓箭步.....131 / 6.站姿哑铃单腿举踵.....132
- 7.深蹲提踵.....133 / 8.坐姿腿屈伸.....134 / 9.俯卧腿弯举.....135



05 哑铃速效健身塑形之组合篇

Combined Exercises of Dumbbell Fitness

速效全身塑形哑铃健身操 138

1. 站姿绕肩 139 / 2. 站姿转体 140
3. 开腿侧压内侧韧带 140 / 4. 侧压后停顿转体 141
5. 双臂前平举（左右腿交替） 141
6. 双臂侧平举（双腿并拢） 142
7. 前中束交叉对举 143 / 8. 屈腿后摆臂 143
9. 站姿上举臂 144 / 10. 负重交叉弓箭步 145
11. 开腿屈伸蹲 146 / 12. 开腿蹲加手臂交叉 147

强效胸、腹塑形踏板哑铃健身操 148

- 踏板准备 148 / 1. 哑铃斜卧控腹 149 / 2. 哑铃斜卧转体 150
3. 踏板垫高飞鸟扩胸 151 / 4. 踏板仰卧臂后摆 151
 5. 踏板仰卧负重卷腹 152 / 6. 踏板坐姿臂后举 153
 7. 踏板坐姿弯举 153 / 8. 踏板臂屈伸 154 / 9. 俯卧摆臂 154
 10. 踏板后摆臂 155 / 11. 踏板放松 156 / 12. 站姿整理 158

06 哑铃速效健身塑形之场景篇

The Right Dumbbell Exercising for Different Places

健身房，高效型男集中营 162

1. 哑铃平板卧推 163 / 2. 哑铃上斜板卧推 164
3. 哑铃下斜板卧推 165 / 4. 哑铃屈臂上提 167
5. 哑铃夹胸 168 / 6. 哑铃常规飞鸟 169
7. 哑铃超级飞鸟 170 / 8. 哑铃俯卧撑 171

专栏知识：选择适合自己的健身房 172

专栏知识：不可不知的健身房礼仪 174

健康办公，哑铃打造 176

1. 垫肘弯举 177 / 2. 坐姿哑铃弯举 178 / 3. 坐姿悬臂 179
4. 哑铃颈后单臂举 180 / 5. 坐姿耸肩 181 / 6. 坐姿外悬臂 182
7. 坐姿哑铃侧拉 183 / 8. 哑铃伸展 184 / 9. 哑铃腹部吸腿 185
10. 卧式举腿 186 / 11. 卧式提踵 187 / 12. 站姿前平举 188

- 13.站姿侧平举189 / 14.哑铃绕肩.....190 / 15.双臂交叉举.....191
16.俯身划船..... 192 / 17.哑铃侧腰提拉193
18.握铃蹲臀.....194 / 19.弓箭步深蹲起.....195

专栏知识：做最健康的职场达人.....196

宅男不宅病，运动健身场.....198

- 1.单手弯举.....199 / 2.哑铃颈后臂屈伸.....200
3.哑铃体后臂屈伸201 / 4.臂屈伸202
5.哑铃推举..... 203 / 6.哑铃侧平举..... 204
7.俯身飞鸟.....205 / 8.单臂划船.....206
9.哑铃侧提.....207 / 10.哑铃跨步蹲208
11.哑铃压腿..... 209 / 12.哑铃提踵..... 210

专栏知识：技术宅，健康宅..... 211

07 哑铃速效健身塑形之强身篇

Dumbbell Exercising Specially for the Old

老年人强身健体的哑铃健身方案.....214

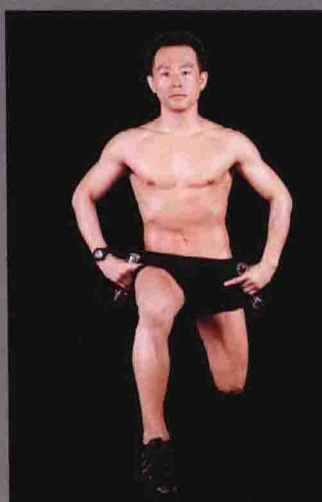
- 1.持哑铃行走..... 214 / 2.扭腰运动.....215
3.站姿哑铃平举.....216 / 4.单腿后抬..... 217
5.慢蹲练习.....218 / 6.浅蹲转体..... 219
7.举哑铃.....220 / 8.俯身划船..... 221
9.直腿侧弯.....222 / 10.提踵练习..... 223

专栏知识：哑铃陪伴，夕阳继续红.....224

08 哑铃速效健身塑形之整理篇

The Summary of Dumbbell Fitness

- 合理的放松，让健身效果事半功倍.....228
运动后积极的恢复运动.....230
放松心情，远离运动疲劳.....233
营养对运动的重要性.....234
健身必备的七大营养素.....235
补充剂，让健身效果更明显.....237



男人： 哑铃速效健身塑形 138式

Dumbbell
Body-shaping
Exercises

赵健 编著



海峡出版发行集团 | 福建科学技术出版社
THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP | FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

男人：哑铃速效健身塑形 138 式 / 赵健编著 . — 福州：福建科学技术出版社，2015.1

ISBN 978-7-5335-4416-4

I . ①男… II . ①赵… III . ①男性 - 哑铃 (健身运动) - 基本知识 IV . ① G835.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 262822 号

- 书 名 男人：哑铃速效健身塑形 138 式
编 著 赵健
出版发行 海峡出版发行集团
福建科学技术出版社
社 址 福州市东水路 76 号 (邮编 350001)
网 址 www.fjstp.com
经 销 福建新华发行 (集团) 有限责任公司
印 刷 福州德安彩色印刷有限公司
开 本 700 毫米 × 1000 毫米 1/16
印 张 15
图 文 240 码
版 次 2015 年 1 月第 1 版
印 次 2015 年 1 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5335-4416-4
定 价 38.00 元

书中如有印装质量问题，可直接向本社调换

时尚哑铃最健身

一场金融风暴，导致了全球经济环境的持续低迷，却也意外地引发了新的生活潮流。

当我们明白不能再向大自然索取更多的能源时，我们开始回过头，将目光转向自己所携带的能量，以及能让我们将这种能量释放出来的方法和工具。

哑铃，作为最经济、最简单、最有效的健身器材，不由地被时尚健身人士再度关注。不知道从什么时候开始，哑铃，已经被他们排在了健身器材的首选区域，几乎每个人的健身计划中都加入了一个新的项目——哑铃运动。

哥本哈根会议结束后，全世界都在提倡“低碳经济”。中国经济更是在可持续发展战略前被加上了“低碳”两个字。运动健身产业自然也是需要寻求“低碳”的发展方向。而哑铃运动正是响应了这个时代潮流的号召，不占用任何土地，不浪费任何资源，在家、在户外、在办公室、在健身房、在出差入住的酒店中，你都可以用一副哑铃对全身各个部位肌肉进行精雕细琢。

当我的第一本书《男人这样练出“王”字腹肌》出版上市后，我的很多学员、朋友在看完书后问我：“赵教练，你的身材能练得那么好，那是因为你自身身体条件很好，能用简单的健身方法来保持。可我先天条件比你差很多，我真的也能通过健身减掉我的‘啤酒肚’，拥有好身材吗？”

其实健身真的很简单。我一直坚持着哑铃运动，以减掉多余脂肪、保持身体的肌肉量，并且每次我的练习时间并不长，也根本不需要天天惦记着练习。

现在，在我的会员朋友中有一个很常见的现象：某一天心血来潮办了张健身中心的年卡，尝试过一次后就再也懒得去，或者忘了它，最后在整理旧卡的时候突然发现健身卡已经过期。

于是，他们认为，只有那些业余时间很充裕、意志力很坚强的人，才能成功地用健身的方法来减掉赘肉，塑造结实的肌肉。

其实并不是这样的。在这个崇尚外形美的时代，明星、政客、商业巨子们都已经把健身美体安排到生活日程中来，无论多忙，他们都在坚持健身。拥有一副健康、具有美感的身体，已经不仅仅是个人的事情，而是当今社会对男性身材的一种刚性需求。

只要选择了适合自己的健身工具，找到科学合理的健身方法，减肥、塑形，其实都很简单。

作为一个热爱健身事业的专业健身教练，我除了希望自己的健美形象能一直这样保持下去以



外，更希望更多的人能够通过我向大家推荐的健身方法，打造出属于自己的完美身材，让更多的人
在健身中体验到快乐，从而让更多的人爱上健身事业，将健身进行到底。

在这本书中，我为大家介绍了哑铃运动中的各种姿势和各部分肌肉打造的方法，内容较为充
实，几乎揽括了所有哑铃运动的训练动作，并配有详细的动作步骤解说、健身功效解析、训练要
点提示。

针对不同身体特征的人群，我精心编排了不同的哑铃健身目标和健身方法。

针对健身房、办公室、居家等不同的场合，设计了减压塑形的哑铃动作组合。

书中更精心准备了两套哑铃健身操，供工作繁忙人士选择，让大家在空闲时也能自如地给自
己的健康加油。

我还特地为中老年朋友设计了一组哑铃动作，年轻朋友们在健身的时候，可以推荐给自己的
父亲，或身边年长的上司、同事。

希望本书能成为您最简单、最直接、最有效的型男练成“宝典”！

A stylized handwritten signature in black ink, consisting of several fluid, connected strokes.



01 哑铃速效健身塑形之先修篇

Specialties of Dumbbell Fitness

力量与激情：男人需要重拾阳刚之美	012
时尚与健康：各界型男引领全球塑身风暴	013
低碳与环保：最受欢迎的哑铃运动	015
减压与塑形：最简单实用的健身器	017
误区与理解：哑铃运动的八大困惑	020

02 哑铃速效健身塑形之基础篇

Basics of Dumbbell Fitness

哑铃，老祖宗留下来的“洋武器”	024
选购最适合自我锻炼的哑铃	025
练前需了解六大注意事项	028
握铃有技巧，不同握法锻炼效果不同	029
型男打造，正确呼吸让你事半功倍	030
有备无患，充分的准备工作是成功的开端	033

03 哑铃速效健身塑形之自我篇

Knowing Yourself Before Dumbbell Exercises

认识肌肉，认识自我即将改变的形体	038
形体自测，了解最真实的自己	043
体型不同，锻炼计划与目标不同	046

04 哑铃速效健身塑形之技术篇

The Techniques of Dumbbell Fitness

简单有效的热身运动.....052

强健的双臂让男人更有安全感.....057

- 1.哑铃常规弯举.....058 / 2.直立双臂弯举.....059 / 3.锤式臂弯举.....060
- 4.俯坐弯举.....061 / 5.斜坐弯举.....062 / 6.坐姿旋臂.....064
- 7.单臂弯举.....065 / 8.坐姿双臂弯举.....066 / 9.俯身弯举.....067
- 10.哑铃悬臂.....068 / 11.俯立臂屈伸.....069 / 12.站式颈后臂屈伸.....070
- 13.坐姿颈后臂屈伸.....071 / 14.躬身单臂屈伸.....072 / 15.单手仰卧臂屈伸.....074
- 16.双手仰卧臂屈伸.....075 / 17.双手重提.....076 / 18.正手臂弯举.....077
- 19.腕弯举(正反手).....078 / 20.坐姿腕弯举.....079

让你的肩部肌肉宽阔丰厚.....082

- 1.哑铃推举.....083 / 2.并握前平举.....084 / 3.哑铃侧平举.....085
- 4.哑铃站姿提拉.....086 / 5.哑铃单手提拉.....087
- 6.哑铃斜身外侧举.....088 / 7.斜卧侧平举.....089
- 8.哑铃坐姿飞鸟.....090 / 9.阿诺推举.....092
- 10.哑铃坐姿肩上推举.....093 / 11.哑铃坐姿前平举.....095
- 12.俯立侧平举.....096 / 13.俯卧后提.....097 / 14.哑铃外旋.....098

背部锻炼,呈现背部“倒三角”.....100

- 1.直立耸肩.....101 / 2.俯身飞鸟.....102 / 3.引身划船.....103
- 4.直腿硬拉.....104 / 5.屈腿硬拉.....105 / 6.哑铃俯立划船.....106
- 7.单手哑铃划船.....107 / 8.窄握反手提拉.....108
- 9.直臂折胸.....109 / 10.俯卧挺身.....110

轻松拥有“王”字腹肌.....112

- 1.哑铃站姿侧屈.....113 / 2.站姿滑轮屈伸.....114
- 3.屈腿拉伸.....115 / 4.坐姿吸腿.....116 / 5.负重侧屈.....117
- 6.曲臂侧卧.....119 / 7.哑铃侧卧屈体.....120 / 8.哑铃仰卧起坐.....121
- 9.仰卧吸腿.....122 / 10.仰卧交替哑铃举.....124

留驻青春,打造坚实的下盘.....126

- 1.哑铃常规蹲举.....127 / 2.哑铃半蹲起.....128 / 3.侧弓步蹲起.....129
- 4.正弓步蹲起.....130 / 5.超级哑铃弓箭步.....131 / 6.站姿哑铃单腿举踵.....132
- 7.深蹲提踵.....133 / 8.坐姿腿屈伸.....134 / 9.俯卧腿弯举.....135



05 哑铃速效健身塑形之组合篇

Combined Exercises of Dumbbell Fitness

速效全身塑形哑铃健身操 138

1. 站姿绕肩 139 / 2. 站姿转体 140
3. 开腿侧压内侧韧带 140 / 4. 侧压后停顿转体 141
5. 双臂前平举 (左右腿交替) 141
6. 双臂侧平举 (双腿并拢) 142
7. 前中束交叉对举 143 / 8. 屈腿后摆臂 143
9. 站姿上举臂 144 / 10. 负重交叉弓箭步 145
11. 开腿屈伸蹲 146 / 12. 开腿蹲加手臂交叉 147

强效胸、腹塑形踏板哑铃健身操 148

- 踏板准备 148 / 1. 哑铃斜卧控腹 149 / 2. 哑铃斜卧转体 150
3. 踏板垫高飞鸟扩胸 151 / 4. 踏板仰卧臂后摆 151
 5. 踏板仰卧负重卷腹 152 / 6. 踏板坐姿臂后举 153
 7. 踏板坐姿弯举 153 / 8. 踏板臂屈伸 154 / 9. 俯卧摆臂 154
 10. 踏板后摆臂 155 / 11. 踏板放松 156 / 12. 站姿整理 158

06 哑铃速效健身塑形之场景篇

The Right Dumbbell Exercising for Different Places

健身房, 高效型男集中营 162

1. 哑铃平板卧推 163 / 2. 哑铃上斜板卧推 164
3. 哑铃下斜板卧推 165 / 4. 哑铃屈臂上提 167
5. 哑铃夹胸 168 / 6. 哑铃常规飞鸟 169
7. 哑铃超级飞鸟 170 / 8. 哑铃俯卧撑 171

专栏知识: 选择适合自己的健身房 172

专栏知识: 不可不知的健身房礼仪 174

健康办公, 哑铃打造 176

1. 垫肘弯举 177 / 2. 坐姿哑铃弯举 178 / 3. 坐姿悬臂 179
4. 哑铃颈后单臂举 180 / 5. 坐姿耸肩 181 / 6. 坐姿外悬臂 182
7. 坐姿哑铃侧拉 183 / 8. 哑铃伸展 184 / 9. 哑铃腹部吸腿 185
10. 坐式举腿 186 / 11. 坐式提踵 187 / 12. 站姿前平举 188

- 13.站姿侧平举189 / 14.哑铃绕肩.....190 / 15.双臂交叉举.....191
16.俯身划船..... 192 / 17.哑铃侧腰提拉193
18.握铃蹲臀.....194 / 19.弓箭步深蹲起.....195

专栏知识：做最健康的职场达人.....196

宅男不宅病，运动健身场.....198

- 1.单手弯举.....199 / 2.哑铃颈后臂屈伸.....200
3.哑铃体后臂屈伸201 / 4.臂屈伸202
5.哑铃推举..... 203 / 6.哑铃侧平举..... 204
7.俯身飞鸟.....205 / 8.单臂划船.....206
9.哑铃侧提.....207 / 10.哑铃跨步蹲208
11.哑铃压腿..... 209 / 12.哑铃提踵..... 210

专栏知识：技术宅，健康宅..... 211

07 哑铃速效健身塑形之强身篇

Dumbbell Exercising Specially for the Old

老年人强身健体的哑铃健身方案.....214

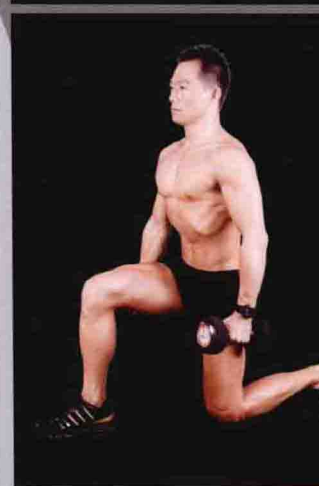
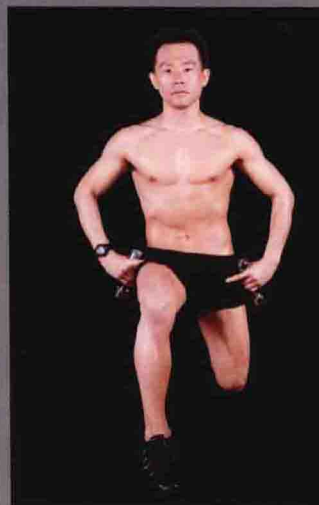
- 1.持哑铃行走..... 214 / 2.扭腰运动.....215
3.站姿哑铃平举.....216 / 4.单腿后抬..... 217
5.慢蹲练习.....218 / 6.浅蹲转体..... 219
7.举哑铃.....220 / 8.俯身划船..... 221
9.直腿侧弯.....222 / 10.提踵练习..... 223

专栏知识：哑铃陪伴，夕阳继续红.....224

08 哑铃速效健身塑形之整理篇

The Summary of Dumbbell Fitness

- 合理的放松，让健身效果事半功倍.....228
运动后积极的恢复运动.....230
放松心情，远离运动疲劳.....233
营养对运动的重要性.....234
健身必备的七大营养素.....235
补充剂，让健身效果更明显.....237





锻炼前



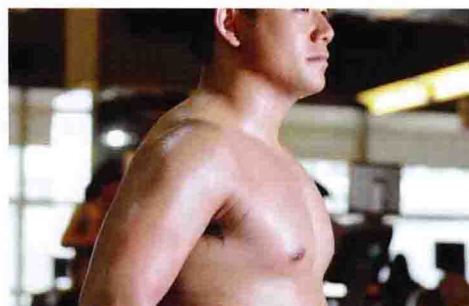
锻炼后



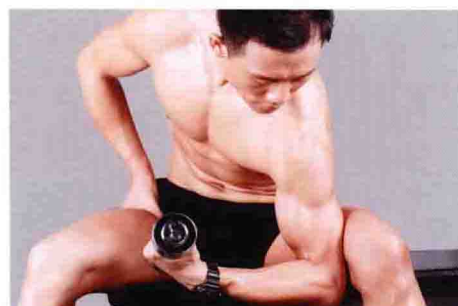
锻炼前



锻炼后



锻炼前



锻炼后



锻炼前



锻炼后

