

名师出高图

哑铃 健身

初学到精通

名师出高图编写组 编

经济、实惠、简单
不受年龄、场地限制



修饰肌肉线条 增加肌肉耐力



化学工业出版社

名师出高图

哑铃 健身

初学到精通

名师出高图编写组 编



化学工业出版社

· 北京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

哑铃健身初学到精通 / 名师出高图编写组编. —北京:
化学工业出版社, 2015. 3
(名师出高图)
ISBN 978-7-122-22936-6

I. ①哑… II. ①名… III. ①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 (2015) 第023738号

责任编辑: 宋 薇
责任校对: 王素芹

装帧设计: 张 辉

出版发行: 化学工业出版社
(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)
印 装: 三河市延风印装有限公司
880mm×1230mm 1/32 印张3½ 字数135千字
2015年4月北京第1版第1次印刷。

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686)
售后服务: 010-64518899
网 址: <http://www.cip.com.cn>
凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 20.00元

版权所有 违者必究

内容提要

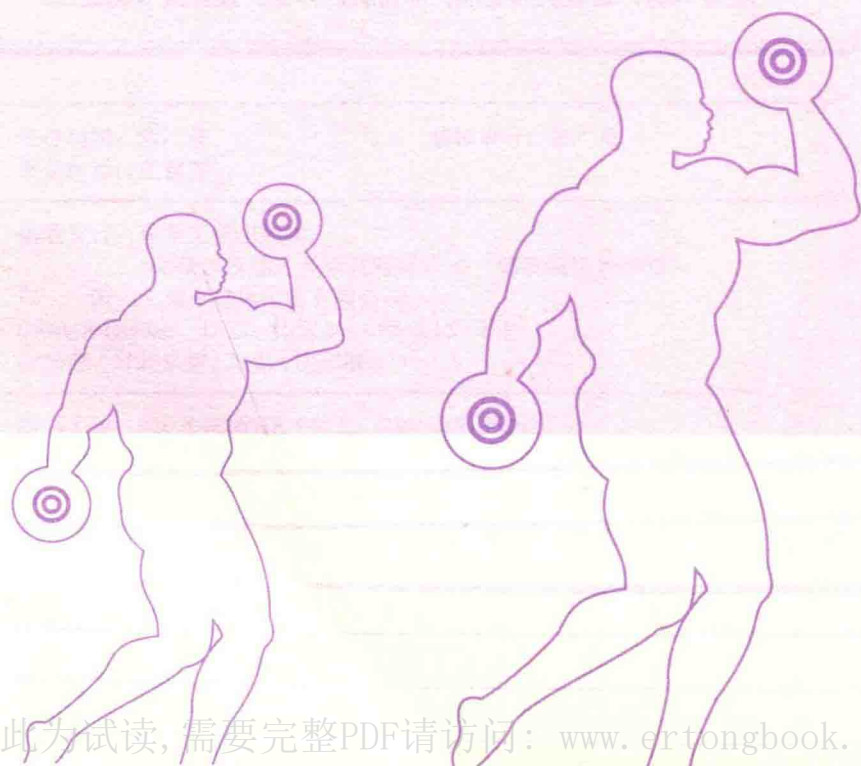
使用哑铃健身，既简单易学又物美价廉。《哑铃健身初学到精通》帮你选择合适的哑铃，依照科学的指导方法，突破年龄、性别的条条框框，满足多方位锻炼的需求。

科学地使用哑铃坚持练习，才能收获很好的锻炼效果。

1. 哑铃训练，瘦人参与可以增加肌肉，胖人参与可以健美形体；
2. 哑铃训练，不逊于大型健身器械，可获得完美全身锻炼功效；
3. 哑铃训练，延缓肌肉萎缩，保持肌肉弹性，提升关节稳定性。

伊波利特

伊波利特是一个哲学家，他的名字听起来很陌生，但他是一个非常有名的人。他生活在19世纪，他的思想对后来的哲学家产生了深远的影响。他最著名的著作是《存在与本质》，这本书被认为是现代哲学的奠基之作。伊波利特还写了一些关于艺术和文学的著作，这些著作也受到了广泛的关注。他的思想不仅影响了哲学家，也影响了艺术家和作家。伊波利特的思想是复杂的，但也是非常有价值的。他的思想为我们提供了一个新的视角，让我们能够更好地理解世界和我们自己。



Contents

目录

PART 1 哑铃热身 / 1

PART 2 哑铃的握法 / 17

PART 3 哑铃的举法 / 21

PART 4 适合女生练习的哑铃动作 / 35

PART 5 适合男生练习的哑铃动作 / 53

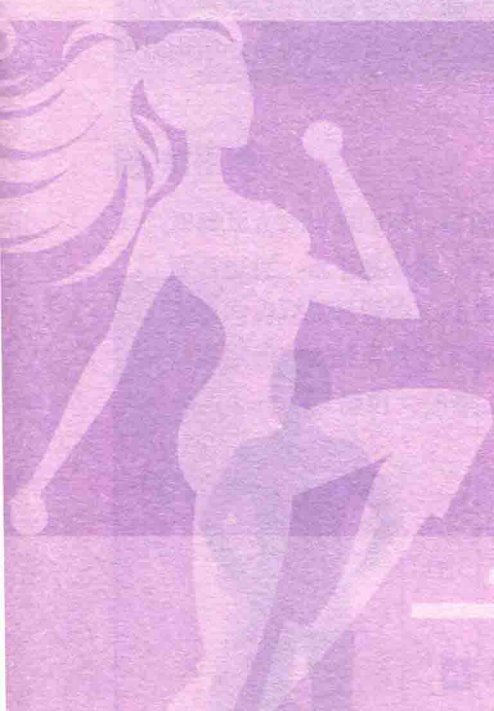
PART 6 哑铃核心力量提升 / 77

PART 7 训练秘籍 / 101



PART 1

哑铃热身



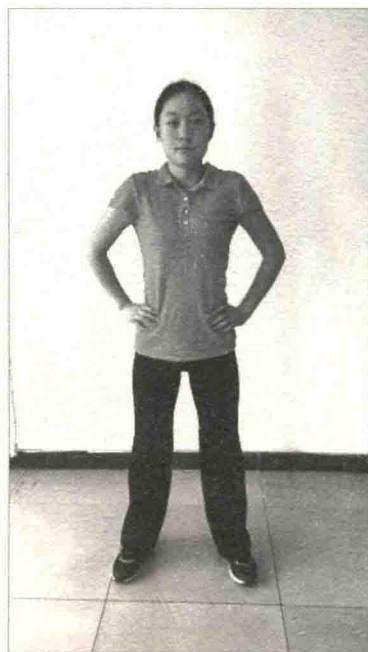
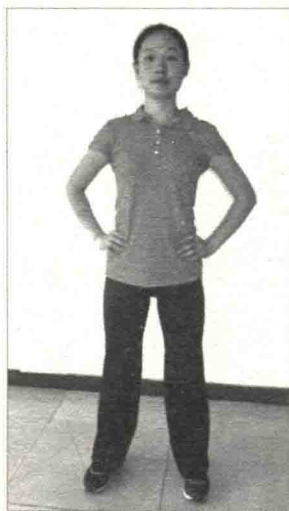
热身应占运动总时间的10%~20%。如果打算进行1小时的有氧哑铃运动，热身时间应为6~12分钟。热身运动的选择和持续时间的长短要依据个人的年龄、运动项目、体质，以及季节及气温等差异而调整。一般来说，可以身体微微出汗为衡量标准，也可以心跳次数作为热身运动结束的标准。热身运动时的心率达到最大运动心率的60%~70%即可。

最大运动心率： $220 - \text{年龄} = \text{最大心率}$

最佳运动心率： $(\text{最大心率} \times 60\%) \sim (\text{最大心率} \times 80\%)$

静态肌肉拉伸是安全有效的肌肉基础拉伸活动，作为哑铃活动前的准备活动，能够有效降低运动损伤风险。通过热身运动可以让身心做好准备接受艰苦的训练，帮助提高身体的核心温度和肌肉温度。肌肉温度的提高可以使肌肉更松弛、更灵活。

1 耸肩

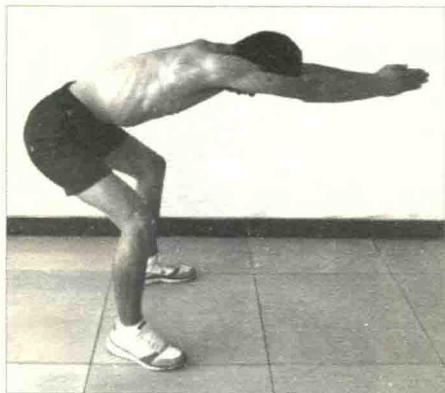


双脚开立与肩同宽，双手叉腰，腰背挺直，双肩提起再放下。

极限位置保持3~5个呼吸。

练习3~5组，每组3~5次。

2 俯身开肩



双脚开立约两倍肩宽，上身前倾。

双臂前伸，双手指尖相碰。

身体姿态平衡时保持3~5个呼吸。

练习3~5次。

小贴士

尽量使身体与地面平行。

3 前平举

双脚开立，与肩同宽。目视前方。

腰背挺直，双手前平举，手心向下。

双臂与肩同高时保持3~5个呼吸。

还原原始姿态时手臂下落速度要慢。

练习3~5组，每组3~5次。



4 拉伸手指

双脚开立，右臂向前平伸。

右手手掌朝前，指尖向下。

左手握住右手手指向身体方向回搬，极限位置保持3~5个呼吸。

左右交替进行，每侧练习3~5次。

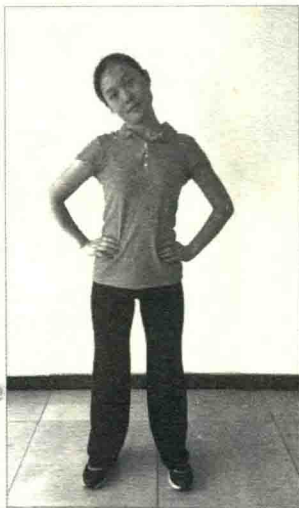
5 侧向倒头

两脚开立与肩同宽，两手叉腰。

腰背挺直，头倒向身体一侧。

极限位置保持3~5个呼吸。

左右交替进行，每侧练习3~5组，每组3~5次。



小贴士

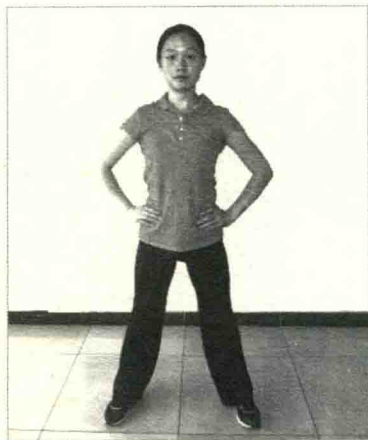
头颈倒向一侧时，身体不要倾斜。

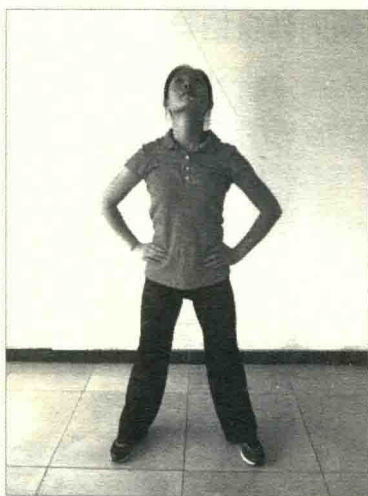
6 仰头和低头

双脚开立，双手叉腰，目视前方。

吸气的同时向后仰头，感受颈前部肌肉充分拉伸，极限位置保持3~5个呼吸。

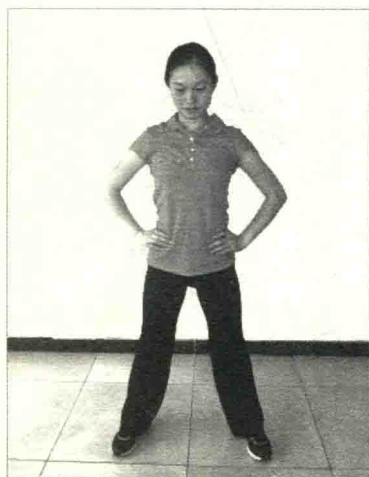
呼气的同时向前低头，感受颈后





部肌肉充分拉伸，极限位置保持3~5个呼吸。

仰头和低头交替练习，每个方向练习3~5次。



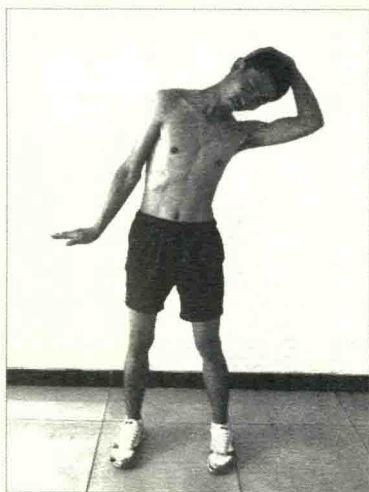
7 侧向牵拉头颈

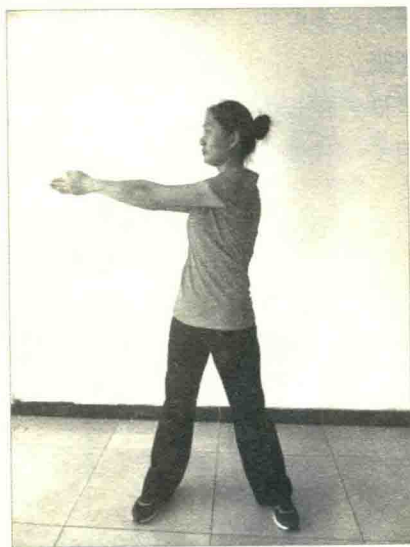
双脚开立，左手扶在头部右侧。

将头向左侧按下，充分拉伸右侧颈部肌肉。

极限位置保持3~5个呼吸。

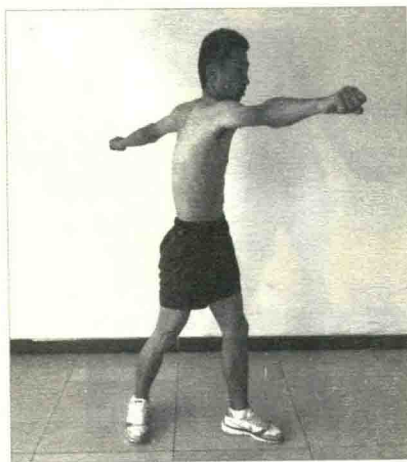
左右交替进行，每侧练习3~5次。





小贴士

仅上身转动，腰部以下不转动。



8 侧向转身拍手

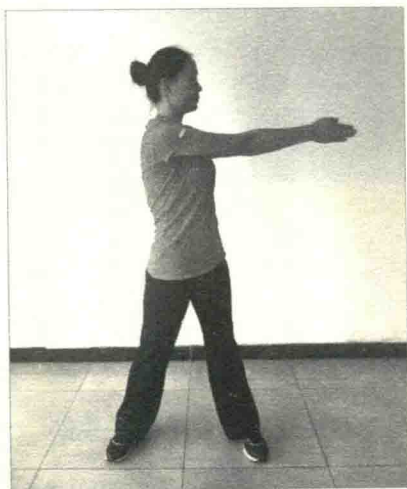
双脚开立，双臂平伸。

转身平移左臂，使两手拍合。

腰背始终挺直，两膝始终朝向身体正前方。

每次手臂拍合后保持3~5个呼吸。

左右交替进行，每侧练习3~5组，每组3~5次



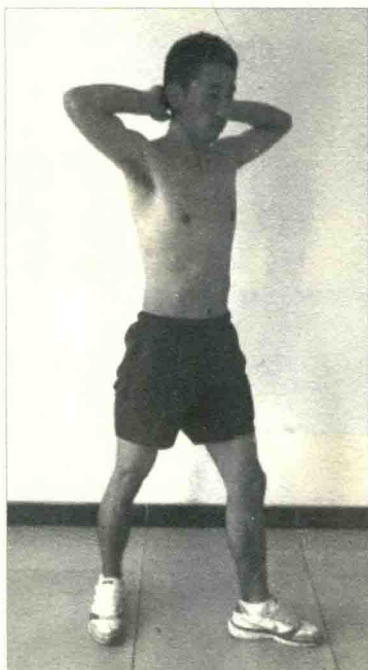
9 伸臂展胸

双脚开立，双手握拳平举。

上身左转，极限位置保持3~5个呼吸。

左右交替进行，每侧练习3~5次。

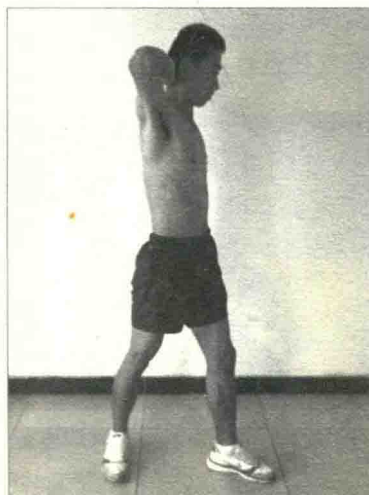
10 抱头转体



双脚开立，双手抱头。

上身左转，极限位置保持3~5个呼吸。

左右交替进行，每侧练习3~5次。

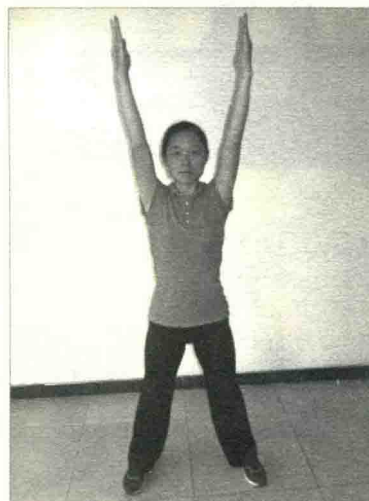


11 双臂上举

双脚开立，双臂上举，腰背挺直。

每次手臂充分上举后保持3~5个呼吸。

练习3~5次。



12 举臂体侧

双脚开立，一侧手叉腰，另一侧手臂伸直上举。

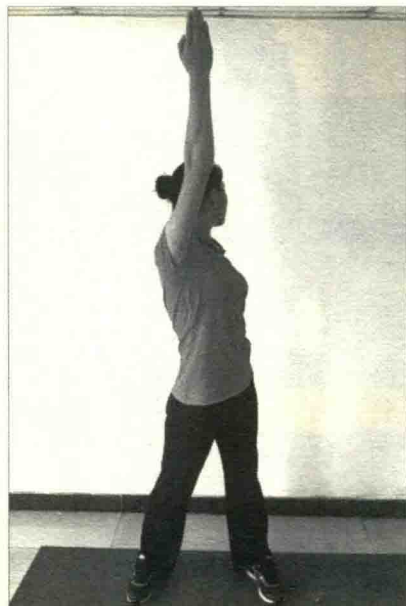
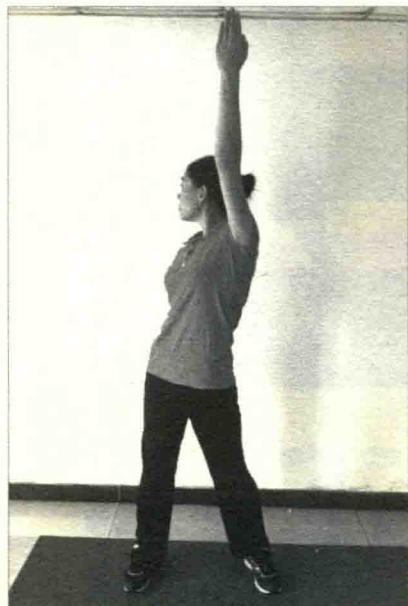
上身向手叉腰侧扭转，上举手臂的大臂紧贴同侧的耳朵。

在身体扭转极限位置保持3~5个呼吸。

左右交替进行，每侧练习3~5次。

小贴士

胸、背、腹收紧。



13 体侧运动

双脚开立，一侧手叉腰，另一侧手臂贴着同侧的耳朵伸直上举。

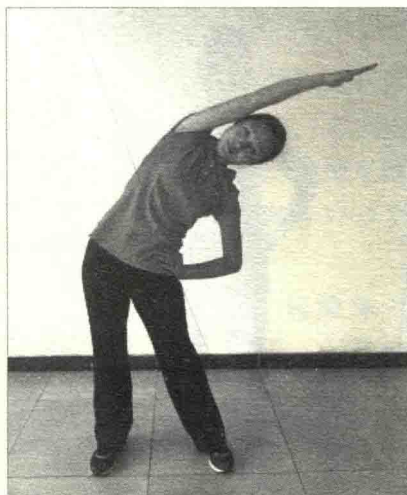
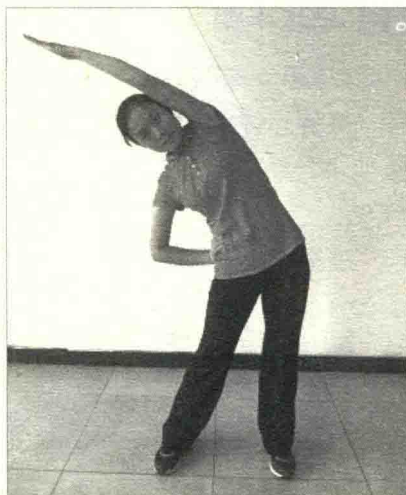
上身向手叉腰侧倾倒。

在上身倾倒的极限位置保持3~5个呼吸。

左右交替进行，每侧练习3~5次。

小贴士

胸、背、腹收紧，
髋关节保持中立。



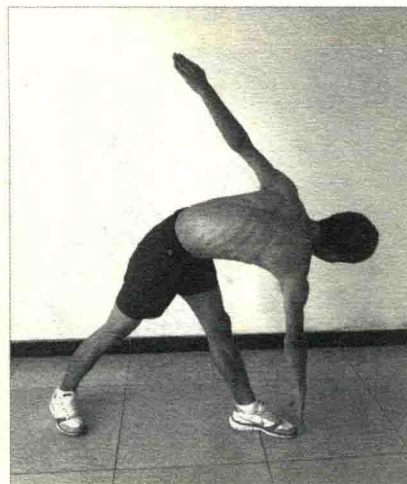
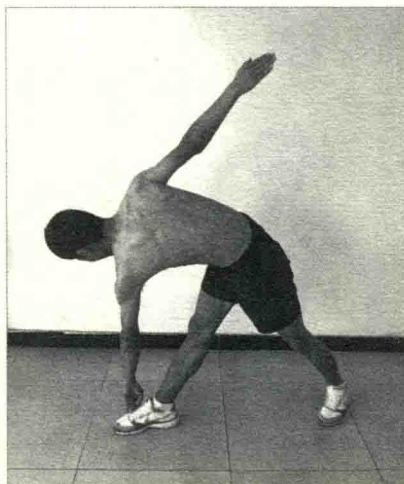
14 俯身触脚

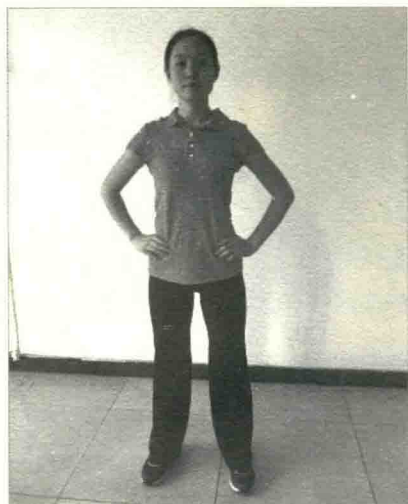
双脚开立约2倍肩宽，双臂平举。

上身前倾，用左手够右脚，再用右手够左脚。

每次手触及脚的时候保持3~5个呼吸。

练习3~5次。





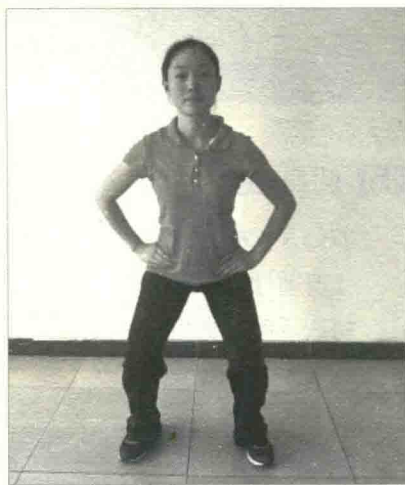
15 马步半蹲

双脚开立与肩同宽，双手叉腰。

保持腰背挺直的前提下，屈膝半蹲，成马步，眼睛始终目视前方。

每次深蹲到极限时保持3~5个呼吸。

练习3~5次。

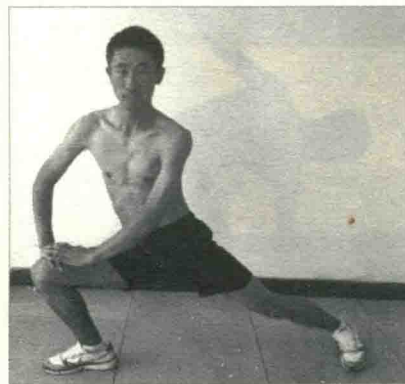
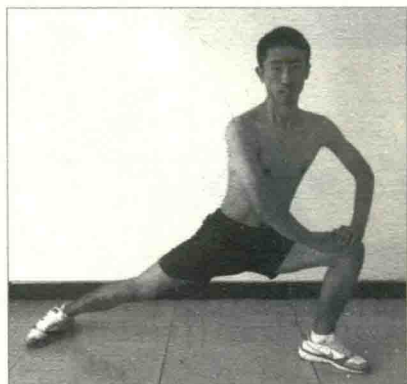


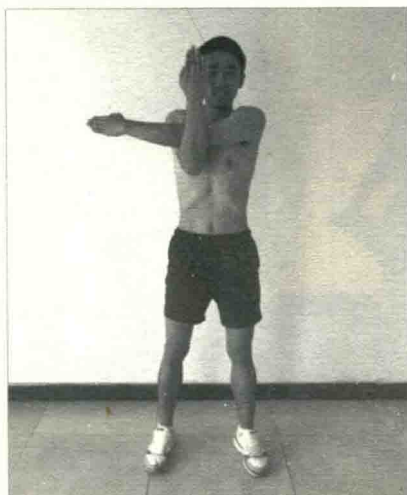
16 弓步侧压腿

弓步姿态，双手扶在左膝关节上。

身体姿态平衡时保持3~5个呼吸。

左右交替进行，每侧练习3~5次。



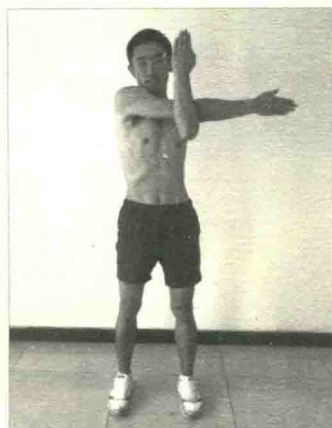


17 侧向牵拉手臂

双脚开立，左臂伸直，右臂屈肘。

用右臂夹住左臂尽量使左臂贴近身体，极限位置保持3~5个呼吸。

左右交替进行，每侧练习3~5次。



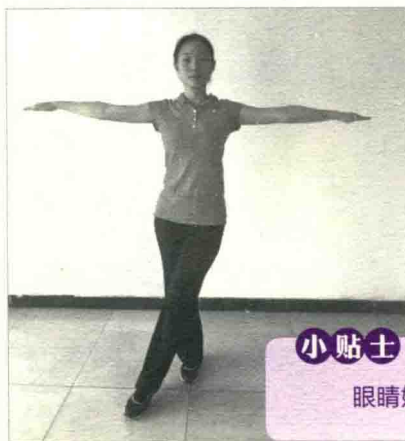
18 侧向摆腿

双臂平举，腰背挺直。

左腿伸直向右前方摆出，脚尖点地。

每次脚尖点地时，身体姿态平衡时保持3~5个呼吸。

左右腿交替练习，每侧练习3~5次。



小贴士

眼睛始终目视前方。