



MEN'S HEALTH
ULTIMATE DUMBBELL GUIDE

哑铃健身

简单器械打造硬汉身躯

柳正奎◎译

畅销英美10年
哑铃健身首选

初中高3级难度

VS

超过4988个练习

塑造肌肉 增强力量 燃烧脂肪

打造六大肌群

腹部 · 胸部 · 背部 · 腿部 · 肩部 · 双臂

北京科学技术出版社

MEN'S HEALTH
ULTIMATE DUMBBELL GUIDE

哑铃健身

简单器械打造硬汉身躯

[美] 米亚特·墨菲◎著 柳正奎◎译



Copyright © 2007 by Myatt Murphy.

All rights reserved. Published by arrangement with RODALE INC., Emmaus, PA, U.S.A.

Simplified Chinese translation copyright © 2017 by Beijing Science and Technology Publishing Co., Ltd.

著作权合同登记号 图字：01-2014-1211

图书在版编目 (CIP) 数据

哑铃健身：简单器械打造硬汉身躯 / (美) 米亚特·墨菲著；

柳正奎译. — 北京：北京科学技术出版社, 2017.9

ISBN 978-7-5304-8848-5

I. ①哑… II. ①米… ②柳… 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(2017)第038317号

哑铃健身：简单器械打造硬汉身躯

作 者：[美] 米亚特·墨菲

策划编辑：樊文静

责任印制：张 良

出 版 人：曾庆宇

社 址：北京西直门南大街16号

电话传真：0086-10-66135495（总编室）

0086-10-66113227（发行部）

电子信箱：bjkj@bjkjpress.com

经 销：新华书店

开 本：720mm × 1000mm 1/16

版 次：2017年9月第1版

ISBN 978-7-5304-8848-5 / G · 2622

定价：55.00元

译 者：柳正奎

责任编辑：程明翌

图文制作：圆点创意

出版发行：北京科学技术出版社

邮政编码：100035

0086-10-66161952（发行部传真）

网 址：www.bkydw.cn

印 刷：三河国新印装有限公司

印 张：11.75

印 次：2017年9月第1次印刷



京科版图书，版权所有，侵权必究。

京科版图书，印装差错，负责退换。

目 录

第一部分 哑铃的真谛

- 一 两只哑铃，多种选择 2
- 二 你为什么需要哑铃 4
- 三 怎样选择与你的肌肉完美匹配的哑铃 8

第二部分 练习动作

- 四 开始 14
- 五 所有的顺序都要合适 18

<u>腹部练习</u>	<u>双臂练习</u>	<u>背部练习</u>	<u>胸部练习</u>	<u>腿部练习</u>	<u>肩部练习</u>
卷腹 22	胸前弯举 31	俯身划举 75	扩胸 98	负重提踵 114	俯身平举 134
附加 腹部练习 27	臂屈伸 48	提拉 82	胸前推举 104	弓步 119	前平举 139
	仰卧臂屈伸 53	上拉 87	附加胸部练习 110	深蹲 126	肩上推举 145
	斜托弯举 61	耸肩 91		附加腿部练习 131	侧平举 150
	颈后臂屈伸 67	附加背部练习 95			附加 肩部练习 157
	附加双臂练习 73				

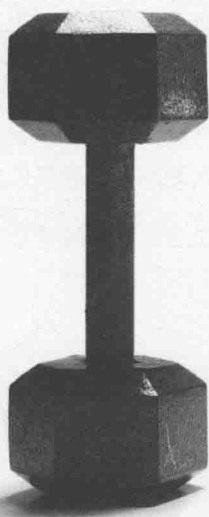
第三部分 锻炼肌肉的一百万个动作

- 六 将书中的练习数量扩大4倍的6个技巧 160
- 七 创造属于你自己的特色哑铃练习 163
- 八 为你的身体设计最好的健身计划 178

第一部分

哑铃的真谛

THE TRUTH ABOUT DUMBBELLS



两只哑铃，多种选择

“哑铃其实有数百种练习方法！”

这句话听起来是不是很熟悉？当谈到哑铃这种几乎无所不能的锻炼工具时，不管你是刚开始接触健身，还是已经成为资深的健身爱好者，你一定至少听过一位——如果不是几百位的话——健身专家说过这句话。

但是，现在我要告诉你：他们都错了。

的确如此。公开说哑铃有数百种练习方法的每一位健身专家、每一位私人教练、每一位健身指导、每一位运动心理学家其实都没有说实话，因为哑铃的练习方法并非数百种。

确切地说，哑铃有4988种练习方法。

我之所以如此确定，是因为其中的每一种方法在本书中都能找到。

这是真的。如果你买了这本书，你就要做一个决定——更准确地说，你要做4988个决定——什么时候开始锻炼。如果你被已经买了很久而最近一直没用的哑铃弄得不知所措，那么这本书教给你的锻炼肌肉的新方法，你一生都用不完。

可是为什么那些“健身专家”都没有说清楚哑铃到底有多少种练习方法呢？这可能是他们中的大多数人根本就不知道哑铃到底有多少练习方法；或者他们对设计有趣的肌肉练习缺乏相应的专业知识；或者他们不愿意解释每一个可能出现的动作变式；或者他们没有时间或精力把这几千种方法汇集成一本2000页，重4千克的书（事实证明像我这样组织材料，把所有的练习方法讲述清楚并不需要那么大的篇幅）。

不管他们有什么理由，这本哑铃健身书会告诉你那些你能做到而其他人没能告诉你的秘密。

主练习

本书的独到之处在于它的排序。首先，你将学到130个哑铃基本练习，我把它称为“主练习”。它们都是哑铃基本练习中的经典动作。如果你练过哑铃，其中的一些动作可能你从前做过，而另外一些动作则比你过去做过的更加高级。

其次，你将学会轻松地为一个主练习设计变式练习，从而创造出数百个甚至数千个新练习。这些练习对锻炼你的肌肉更有效、更有挑战性，而且非常有趣。从那个阶

段开始，你会发现哑铃的功能多得简直不可想象。最后，我将教给你这数千个练习的具体步骤，以及最适合你的编排方式，使它们与你的健身目标完美匹配。

超越4988

你真的能用哑铃做出4988个练习吗？坦白地告诉你，“4988”这个数字并不准确，它是一个被低估了的数字。本书中的大部分练习除了使用一对哑铃外，可以不使其他设备。当然你也可以使用一些普通的辅助设备来帮助练习，如平凳、健身球等。如果再加上索轮、阻力绳等较为专业的设备，我能教给你的就更多了。本书教给你的练习远远不止4988个，和其他健身书不同的是，它还会教你如何为自己设计专属动作。

在我继续讲解之前，你得先做点儿事情。请把一对哑铃放在双脚两侧的地板上（如果没有哑铃，用想象中的哑铃来完成动作，这是本书中唯一需要通过想象来完成的动作）。弯腰，双手分别握住两只哑铃，掌心相对，起身，前臂向上弯举哑铃至双肩，把哑铃放在双肩前，下蹲，再起身站立。推举哑铃至头上方，身体向左右两侧各转动一次，然后放下前臂使双臂伸直，最后将哑铃放到地板上。

祝贺你！刚刚做的这组被我称为“墨菲多重提拉”的动作（这是我刚刚给它起的名字），已经帮助你锻炼了身体的大部分肌群，如腿部、背部、臀部、肩部、臂部（肱三头肌和肱二头肌）以及核心肌群。实际上在这组动作中我们仅仅用到了提拉、锤式弯举、深蹲、肩上推举、站姿转动这些动作，之所以能达到锻炼全身肌群的效果，是因为我把这5个动作巧妙地结合了起来。

这有什么意义呢？书中我会把你在杂志和电视上看到的独特动作结合成一个多步骤练习。所以，我除了要教给你数千个练习之外，还会教你如何把多个哑铃练习动作结合起来，创造出属于你自己的新颖有趣的动作组合。这些动作组合包括：

- 量身定制的动作组合（以适应你特定的锻炼目的）。
- 时间的长短完全由你决定的动作组合。
- 能在最短时间内锻炼目标肌肉的动作组合。

为了方便记忆，你可以用自己喜欢的名字为它们命名。为什么不呢？这些动作组合毕竟是你发明的，不是吗？

现在我们开始吧！

二

你为什么需要哑铃

在我教你用哑铃做数千个练习之前，你一定要了解哑铃为什么能成为我们最重要的锻炼器材。

有人说：“与那些昂贵的健身器材和健身卡相比，哑铃既经济又实用，所以我就买了。”但是大多数人并不知道用哑铃锻炼能给你的身体带来多大的变化。事实上，这种最便宜的健身器材对提高你的整体健康水平是最有效的。

哑铃具有最广泛的用途

现在我相信你一定会说：“好吧，哑铃是我唯一需要的锻炼器材。我明白！”但我觉得怎么重申这一点都不为过，因为健身房里那些动辄几千元甚至上万元的专项锻炼器材，每种只能做一个练习，而一对普通的哑铃却能给你提供数千个练习。

即使是和哑铃最相近的杠铃也不能提供这么多选择，因为大多数杠铃练习要求你用双手抓握，这会大大限制你进行许多单手、坐姿和健身球练习，更不用说你想做的一些创造性练习。你可以算一算，用哑铃做一个练习会花多少钱，如果你学会了所有的练习呢？我想你很清楚计算结果。

哑铃会不断激活你的肌肉并使其增长

哑铃的用途多种多样，要想一辈子都能看到持续的锻炼效果，那么就从哑铃锻炼开始吧。

你记得自己第一次全神贯注地做一件事的情景吗？例如，当你第一次开车的时候，你要同时兼顾驾驶、观察周围环境、寻找行车路线，你全身的每一根神经都会感到紧张！

可过了一会儿，驾驶的兴奋感突然消失了。经过反复的练习，驾驶变得越来越轻松，以至于有时你可能都没意识到自己在开车。现在你已经熟练掌握驾驶技巧，开车对你来说可能已经成为一种本能，这时你用在开车上的精力可能连第一次的十分之一都不到。这正是你身体的肌肉在根据锻炼指令进行同一动作练习后做出的反应。

运动心理学家、体能教练和运动专家一致认为，人体肌肉能迅速适应某个练习——然后肌肉会厌倦这些练习。通常在做4~6次该练习之后，肌肉就能学会如何用更少的力量、更少的精力、更少的肌纤维来做这个练习。这会导致我们的锻炼效果停滞不前。这就是大多数人一开始锻炼时效果很好，而一段时间后效果就没那么明显的原因。

这时我们需要对练习稍做改变，来激活身体肌肉的注意力。大多数家庭健身器材能提供12~50个不同的练习，但不幸的是，一旦你完成了这些练习，你的健身计划就会停滞不前。但是哑铃的广泛用途能让你轻松应对肌肉的适应能力，让你有数百个类似的其他选择，来不断激发肌肉的潜能。数千个可供选择的练习让你的肌肉永远不会感到厌倦。

哑铃为你节省更多空间

除非你想投资收藏各种不同重量和大小的哑铃，不然哑铃只会占据你房间极小的空间。如果你还嫌累赘，可以选择购买一对可调式哑铃，通过增加或减少配重片的方式来增减你所需要的重量。

随着科技的进步，新型哑铃不断涌入市场。这些哑铃在锻炼的实用性和空间的友好性上都有所突破。增加或减少重量时，你只需换根插栓，转一下拨盘，或者按一下按钮（由于所选哑铃种类的不同而有所差异）就可以了。关于哑铃的选择我会在第三章里具体介绍。

哑铃让你的双臂独立

健身房里的大部分健身器材都要求你用不同的方式，双手推或拉一个重物。即使使用杠铃也几乎需要你用手完成每一个练习。但在日常生活中，你有多少机会让双手同时完成同样的动作呢？可能当你搬重物时需要使用双手，但在日常生活中，你做的大部分动作，如拎箱子、扔球、抱孩子、开门等都只需要用一只手来完成。这使得哑铃成为我们锻炼的理想工具。

哑铃能让你完成健身专家所谓的“单侧”训练。通俗地说，就是可以让你一次训练一个肢体（一只手臂或一条腿）。这种训练不仅让你用最接近实际使用的方式锻炼肌肉，而且还能解决由于身体肌肉不平衡带来的问题。大多数人惯用侧的肢体比另外一侧更加强壮，这对你来说可能并不重要，但在训练中，肌肉只有超越它们承受的极限才能发挥出最大的潜力。

使用健身器或杠铃进行训练时，因为双手要同时发力，你会不自觉地让你惯用手一侧的肌肉承担大部分重量，而另一侧的肌肉则失去了锻炼增长的机会。反之，如果弱侧肌肉先发力，当其已经到达极限时，惯用侧肌肉还没达到训练的强度。这会使你的训练效果大打折扣。这种情况不仅存在于臂力锻炼中，在整个身体的锻炼中都会遇到。而哑铃的特点可以有效地避免这一情况的发生，哑铃可以单独训练身体两侧的肌肉，分别冲破它们的极限，激发出它们的最大潜力。

哑铃可以提高身体的整体平衡能力

舒适地坐在健身器上能让你全神贯注于正在进行的肌肉训练，但这时你不能像哑铃训练那样让正在训练的肌肉与身体的其他部位协调工作。而健身器上的肌肉训练都可以通过哑铃来完成。

在一整天里，你的身体通过调用额外的微稳定肌群（或者叫本体感受肌群）来保持平衡。这些肌群是你身体里的神经助手，它们连续不断地对运动做出本能反应，对身体姿势做出校正，使身体完美地保持协调和平衡。

用哑铃进行训练，特别是进行单侧训练时，本体感受肌群会不断工作以保持身体平衡，这时它们与正在参与训练的肌肉一样紧张，时刻处于超负荷状态。长此以往你的平衡能力和协调能力会随着训练不断增强。

由于你的身体在使用哑铃时付出了“额外的努力”，所以你举起哑铃的重量总是没有你举起杠铃或健身器的重量大。但是别急，你在训练时能举起多少重量并不重要，重要的是在训练中不断超越肌肉的承受极限，这样才能不断激发肌肉的潜能让其更加强壮。哑铃在提高你身体平衡协调能力的同时，也能达到上述训练目的。

用哑铃锻炼更安全

有些人认为哑铃是最不安全的举重器材，贵一些的健身器和杠铃更容易操作且安全性更高。但是，我有充分的理由证明哑铃远比其他健身器材更加安全。

正如我前面提到的，使用哑铃无法达到使用健身器或杠铃所达到的重量，却能达到同样的训练效果。从安全的角度出发，用较少的重量对肌肉进行极限训练意味着对身体（尤其是关节和脊柱）产生的磨损和伤害更小。

使用健身器和杠铃会限制你身体的活动范围，迫使你在一个很小的空间内运动。例如，你坐在健身器上，用双手顶住握把向上推举，你身体的肌肉必须朝着握把规定的移动方向运动。而用杠铃训练时，你只有非常有限的空间来调整身体，向上举起杠铃时，你的手臂只能前后微微移动。举放杠铃的过程中，你的手臂必须保持同样的距离。

限制活动范围会让肌肉和关节多次重复同样的动作，导致重复运动损伤，尤其是关节运动时间过长时，更容易出现损伤。更重要的是，这些训练动作并不能使身体达到最佳状态。

当你使用哑铃训练时，可以单独调整每只手臂的运动距离，让哑铃向前后左右运动。这样可以使你的身体在举放哑铃时很自然地与哑铃保持协调运动。你可以在每次举放哑铃时稍微调整一下位置，把对关节的磨损程度降到最低。

最后，哑铃训练能让你的肌肉达到极限而不需要像练习杠铃那样有人在你身边进行保护，防止你被压伤。你可以单独完成肩上推举、仰卧推举、深蹲这样的动作，而不存

在被压到的危险。只要地板能承受住冲击，当你觉得筋疲力尽控制不了哑铃时，把它扔到地上也没有什么问题。

不管你的个头大小，哑铃都是你的最佳选择

就像我前面提到的那样，不管健身器材多么先进复杂，它们都会迫使你在一个有限的空间范围内活动。而且许多器材还会迫使你抓住握把，或者躺下，甚至还要调整支架和靠背，但有时不管你怎么调整，它们还是和你的身材不甚匹配。

大多数健身器材是按照中等身材人的体型设计的。如果你的体型不那么标准，那么你在这些器材上训练会处于生物力学方面的劣势。如果你使用一款器材感觉不像预想中的那么舒服，那么说明你的运动范围由于体型的原因受到了限制。

即使很多健身器材可以调节，以满足大多数人的使用要求，但是仍然会使我们在使用范围上受限。如果使用哑铃训练，你的体型就不重要了，因为你可以自然的运动范围内做每一个动作。

哑铃能让你的运动能力发挥到极致

基于上面谈到的几点原因，你就会明白为什么哑铃训练能很自然地提高运动能力——或者说比你为了提高运动能力而进行的大部分运动更有效。

哑铃能把训练提高到一个新的水平，你可以通过训练特定肌群达到你想要的效果。哑铃的训练方式很全面。例如，它可以模仿打高尔夫球的挥杆动作，而用杠铃或健身器模仿这个动作是非常困难的。为了在高尔夫球场或网球场上的击球更有力，你可以拿起哑铃来做模拟动作，锻炼你在击球时需要用到的特定肌群。在网球场或篮球场跑动时需要更强的稳定性吗？拿起一对哑铃在地板上像在球场上那样奔跑，可以强化你在球场上奔跑时用到的肌群。换言之，有数千个哑铃练习供你尝试，你会很容易找到需要的练习。通过训练，会使你的身体能力不断提高，让你在竞争中处于绝对优势。

三

怎样选择与你的肌肉完美匹配的哑铃

你正在阅读一本为你提供数千个哑铃练习的书籍。但是，不管书中的信息多么有用，如果你还没有一对哑铃的话，那么它对你就毫无意义。选择什么样的哑铃取决于你的训练经验、目的和喜好。

你如果是重量训练的新手，最好选择一套见效快、投资小的哑铃。如果你已经进行了一段时间的重量训练，并且你的身体每周都在变强壮，需要更大的重量，购买能够满足你训练需要的哑铃才是明智之举。

如果你缺少存放多套哑铃的空间，可以选择一对可调式哑铃，通过增加或减少配重片的方式增减哑铃的重量。如果你认为不断增减配重片很麻烦，希望随时能够抓起不同重量的哑铃，并且家中有足够的空间，不妨买一整套不同重量的哑铃。

每个人的喜好不同，但是我可以告诉你，你虽然可以用一对轻型哑铃完成本书中的所有练习，但是只有一对哑铃是绝对不够的。为了让你的肌群对训练做出反应，你得给它们施加适当的压力。对有些肌肉和练习来说一对每只5磅*的哑铃就能达到训练目的。而有些肌肉和练习可能需要10磅、20磅、30磅、40磅等不同重量的哑铃。因此，要针对不同的肌肉和练习，使用不同重量的哑铃，这样才能获得最佳训练效果。

在训练初期，有3种风格的哑铃可供选择。至于你选择哪种，要根据你的喜好、预算、存储空间以及训练强度决定。如果你已经在健身房选择了合适的哑铃进行训练，你可以从第二部分开始阅读。当然，你也可以接着读下去，学习怎样用几套新装备增加哑铃训练动作，使你的肌肉更加发达。

下面介绍3种最常见的哑铃。这3种哑铃在体育用品商店和网上都能买到。

固定重量哑铃

顾名思义，固定重量哑铃是由金属制成的，不能增加或减少重量。固定重量哑铃是健身房里最常见的哑铃，它们通常成排地放在墙边的长架子上。

优点

从技术角度而言，这种哑铃是3种哑铃中使用最方便的，因为你可以随时选择你所需

* 1磅 $\approx$ 0.45千克。

要的重量，而不用费劲地摆弄挡圈和配重片，也不需要脑子里计算增减的重量。特别是当你选错了重量想迅速调整时，固定重量哑铃的优势尤为明显。

缺点

当你经过一段时间的训练，需要不同重量的哑铃搭配进行训练的时候，你就需要更多的哑铃。但是，购买不同重量的固定重量哑铃对许多人来说既昂贵又麻烦。还有一个问题需要考虑，那就是如果你买的哑铃不止一套，你有没有足够的空间存放它们（如果你买得起那么多）。一套从5磅到50磅的哑铃（哑铃的重量以5磅递增）需要花费300~2500美元，具体费用视你所买哑铃的品牌和类型而定。除非你觉得这些哑铃放在地板上很好看，否则你还需要买一个哑铃架，这又要额外花掉150~250美元。

固定重量哑铃的价格差异还体现在材质上。最便宜的是外观很普通的铸铁哑铃，它们看起来更像是水泥做的，而不是金属。中档哑铃包裹了一层聚氯乙烯、橡胶或塑料外皮，不仅更加美观，而且在偶尔碰撞时不会发出太大的响声。而高档哑铃，通常是用抛光铬制作的。好消息是，不管你使用什么价位的哑铃，你的肌肉不会知道它们的差别，因为对肌肉来说，哑铃就是哑铃，更贵的价格并不意味着更好的锻炼效果。

挂片式可调哑铃

挂片式可调哑铃有一只握把，可以根据需要的重量增减配重片。有些型号的挂片式可调哑铃通过挤压的方式用夹子和挡圈来装拆配重片。有些型号的挂片式可调哑铃握把的末端有螺纹，拧上挡圈可固定配重片。注意：有些廉价的挂片式可调哑铃需要用迷你扳手进行拆卸，使用时间长了，接口处容易松动，会导致挡圈失效，容易发生危险。

一整套挂片式可调哑铃包括一对握把和一套能轻松安装和拆卸的配重片。一套80磅的哑铃价格为60~80美元（你可以组装成一对40磅的哑铃或一只80磅的哑铃）。如果你需要更大的重量，只需额外购买配重片即可。如果你有更多的预算，还有一些高端的挂片式可调哑铃可供选择。例如，“钢铁大师”（Ironmaster）的“快锁”（Quick-Lock）哑铃，它可以提供150磅的重量，你可以把每只哑铃从5磅调到75磅（平均价格在430美元以上）。

你也可以从头开始自己制作哑铃。你需要的第一样东西是一对“标准握把”，价格为10~35美元（还有价格更高的握把，它们更为精致，符合人体工程学设计并有软垫包裹）。这些类型的握把可以和标准的配重片配合使用——配重片中间有一个直径大约2.5厘米的孔。你如果计划使用重型哑铃进行训练，可以多花点儿钱买一对“奥林匹克哑铃杆”（Olympic handles），价格为80~100美元，并选择奥林匹克配重片与其配套使用——这些配重片的孔径较大，大约有5厘米。

你需要的第二样东西是配重片。你可以到任何一家大型体育用品商店购买，需要注

意的是，如果想制作两只重量相同的哑铃，你要购买4片相同规格的配重片（2.5磅、5磅、10磅等）——一只哑铃一边一片，一对哑铃需要4片。标准配重片和奥林匹克配重片每磅的最低价格为49美分。

你需要的最后一样东西是挡圈，其用途是在哑铃的两端对配重片进行固定。有以下几种挡圈可供选择（各种挡圈价格不一，奥林匹克挡圈比标准挡圈更贵）：

■ **弹簧挡圈** 这些钢制弹簧看起来很像超大号的回形针，但是它们在末端被按压时会张开，松开末端时会合上，这种特性使它们具有可迅速安装和拆卸的特点（每对价格4~15美元）。

■ **夹钳式挡圈** 滑动它们，然后扳动附加锁扣，它们就会锁好（每对价格20~30美元）。

■ **李氏挡圈** 直接把这种挡圈滑到握把的两侧就可自动锁好，只要用两个手指一捏就能打开（每对12~45美元）。

■ **自旋锁挡圈** 把这种挡圈滑到握把的两侧，用1~2个螺母拧紧即可（每对价格15~25美元）。

■ **螺旋式挡圈** 这种挡圈的侧面有一个螺栓，需用迷你扳手拧到握把上，使其固定到位（每对价格3~25美元）。

优点

因为可以让你根据自己的需要来改变哑铃的重量，所以挂片式可调哑铃的性价比要高于固定重量哑铃。如果你有可以制作一对50磅哑铃的配重片，那么这些配重片足够你制作8~10只不同重量的哑铃。这显然比存放一整套固定重量哑铃更节省空间。

缺点

挂片式可调哑铃的配重大到一定程度时会给我们的训练带来一些不便，因为重量越重，配重片越大。随着重量的增加，增加更大的配重片会让哑铃大得不便于在某些练习中使用。

然而，挂片式可调哑铃最大的缺点在于你每次改变重量时，都要拆卸它。当你需要用不同重量的哑铃完成一系列练习时，使用挂片式可调哑铃可能会让你抓狂。

选择式可调哑铃

这种新生代哑铃诞生于1991年，是从“机械绞车”可调式哑铃演变而来的，此后发展迅速。简单地说，这种哑铃可在使用前让你“选择”配重。一套很窄的配重片并靠起来安装在每个握把上，你可以通过拨动选择器或者移动插销等方式设定配重——每个品牌的哑铃都有自己改变配重的方式——然后你就可以使用哑铃了。它会只将你需要的配重片附加上去，而将不使

用的配重片留在支架上，你可以给每只哑铃配置5~130磅的重量（具体情况视型号而定）。

为了保证本书中的信息的准确性，我在这里向你介绍几种已经过市场检验的产品。

博飞可调式哑铃

这种外观时髦的可调式哑铃通过拨动选择器调整配重，其配重范围为5~52.5磅。零售价为399美元（不包括支架）。（www.bowflexselecttech.com）

机械绞车可调式哑铃

机械绞车可调式哑铃是选择式可调哑铃的鼻祖，型号多达8种，每套配重有21磅（129美元）、45磅（250美元）、130磅（850美元）。改变配重时，只需拔出选择插销，在支架上向上或向下移动——移动方向取决于你需要增加多少配重片——然后将选择插销插上，将配重片锁好——就像在健身房使用配重器一样。（www.powerblock.com）

优点

选择式可调哑铃具有节省空间的优点，并克服了挂片式可调哑铃改变配重时烦琐复杂的弊端。

缺点

选择式可调哑铃唯一的缺点是价格昂贵。如果你刚刚开始重量训练，你可能不愿意投入过多的资金，而使用固定重量哑铃或自制的挂片式可调哑铃可以让你用更便宜的价格买到所需要的设备——等你的肌肉需要更多的重量时再考虑购买选择式可调哑铃吧。

其他设备

你既然选择了用哑铃进行训练，那么可以考虑购买一些辅助设备。我知道我告诉你本书至少有4988种哑铃练习方法，但是并不是所有的练习都仅用哑铃就能完成。下面我会告诉你，你所拥有的设备可以协助你完成多少个练习。

- 如果你只有一对哑铃，你可以做1539个练习。
- 如果你有哑铃和健身椅，你可以做2169个练习。
- 如果你有哑铃和平凳，你可以做2624个练习。
- 如果你有哑铃和上斜板，你可以做3482个练习。
- 如果你有哑铃和下斜板，你可以做2799个练习。
- 如果你有哑铃和上/下斜板，你可以做3657个练习。
- 如果你有哑铃和健身球，你可以做2644个练习。

■ 如果你有哑铃和斜托弯举训练凳，你可以做1611个练习。

（把这些数字加起来，你会不会不明白总数为什么比我先前给出的4988多呢？这是因为很多设备具有可调性，你可以利用它们做其他设备上的练习。例如，你有一个上斜板，你可以通过调节靠背的角度完成本书中需要健身椅或者平凳的练习。）

平凳的好处

没有比优质平凳更好的设备了。你可以坐在上面，躺在上面，必要时甚至可以站在上面——相信我，你会站在上面的，尤其是你想要尝试本书中的每一个练习时。躺在平凳上能让你的双臂和肘部低于躯干，这能拓宽许多练习的运动范围，使你锻炼的肌肉比平躺在地板上时更多。

斜板的好处

平凳使肩部与腰部保持在同一水平线上，这种锻炼方式非常有效，但会对身体产生一定的限制。要想打造标准体型，使身体从任何角度看都十分完美，就需要你从每个可能的角度去锻炼肌肉。而躺在上斜板（肩部高于腰部）或者下斜板（肩部低于腰部）上能从不同的角度强化你的肌肉。

让身体偏离它习惯的角度，可以激活你正在锻炼的肌肉，这可以使大部分中级练习者在胸部练习中获得额外的效果。与平凳相比，斜板会增加肌肉练习的强度。

健身球的好处

这种男女通用的健身设备远不止一个大号的膨胀球那么简单。它又圆又软，不管你是坐在上面、趴在上面，还是躺在上面，它都会迫使你的身体消耗更多的能量和热量（不是太多，只有几卡路里）来保持身体的平衡。它还能让你正在锻炼的肌肉与所有细小的稳定肌群以及使你在清醒状态下保持身体平衡的微神经协作。所以如果你有较强的锻炼意识，在某些练习中使用健身球会给你带来额外的锻炼效果（特别是在身体的协调性和稳定性方面）。

然而，如果你只追求整体的体形和力量，那就把健身球扔到墙角去吧。坚持做对你的总体平衡能力没有挑战性的练习特别有助于你将精力集中于你想塑造和锻炼的肌群——而不是把精力用在锻炼那些用于保持平衡的肌肉上。

斜托弯举训练凳

我在这里提到这款设备是因为书中有一系列的主练习（斜托弯举）是根据它命名的。这种特制的凳子需要你坐下，把上臂放在前面的垫子上。这种姿势会使你的胳膊形成一个角度，让你很难使用背部的肌肉或力量，所以当你在弯举时会有更多的压力落在肱二头肌上。但是如果你没有这种凳子或者在健身房也用不到这种凳子，你也不用着急。我有6种不用斜托弯举训练凳就能完成这些练习的方法，以及许多其他的变式练习，你可以尝试把这6种方法和其他的变式练习结合在一起，创造出更独特的哑铃练习方法。

第二部分

练习动作

EXERCISE ACTION

