



# Man's Dumbbell Body-building



自学者的入门天书·健身教练的标准教程·时尚型男的必备指南

■赵健 著

# Man's 时尚哑铃 健美金典



sina 新浪健身 sina 新浪读书 腾讯读书 搜狐读书 鼎力支持

便携·低碳·省时·省钱·健美·健康 哑铃运动全书

经典动作 138式全图解

居家●办公室●健身房●酒店●车内

都能找到合适的动作!

双臂●胸肌●肩膀●背肌●臀肌●腿肌

想练哪里就练哪里!

买一赠一, 超值回馈!

附赠自学DVD (价值25元)



Man's  
Dumbbell  
Body-build

■ 赵健 著

Man's  
时尚哑铃  
健美金典



## 图书在版编目(CIP)数据

Man's时尚哑铃健美金典 / 赵健著. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2011.3

ISBN 978-7-5384-5007-1

I. ①M… II. ①赵… III. ①男性—哑铃—健身运动  
IV. ①G835.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第180096号

---

# Man's时尚哑铃健美金典

著: 赵健

出版人: 张瑛琳

选题策划: 李梁

责任编辑: 高小禹 周禹

特约编辑: 朱凌琳 萧楚浚 秦浚杰

封面设计: 闵智玺

装帧设计: 深圳灵智伟业

开本: 787mm×1092mm 1/16

印张: 15

字数: 250千字

印数: 6000

版次: 2011年3月第1版

印次: 2011年3月第1次印刷

---

出版: 吉林出版集团

吉林科学技术出版社

发行: 吉林科学技术出版社

地址: 长春市人民大街4646号

邮编: 130021

发行部电话/传真: 0431-85677817 85635177 85600611  
85651759 85651628 85670016

储运部电话: 0431-84612872

编辑部电话: 0431-85642539

网址: <http://www.jlstp.net>

印刷: 深圳市彩美印刷有限公司

---

书号: ISBN 978-7-5384-5007-1

定价: 39.90元(附DVD光盘1张)

如有印装质量问题 可寄出版社调换

版权所有 翻版必究 举报电话: 0431-85635185



# Fashionable Dumbbell Fitness

## 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，将目光转向我们自己本身所携带的能量，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。不知道什么时候，哑铃，已经被他们排在了健身器材的首选区域，几乎人人健身计划中都加入了四个新的大字“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”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，在汽车内，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》（中国轻工业出版社）上市后，我的很多学员、朋友在看完后问我：

“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，无论有多忙，他们都在坚持。拥有一副健康、具有美感的身体，已经不仅仅是自己一个人的事情，而是当今社会对男性身材的一种刚性需求。

只要选择适合自己的健身工具，找到科学合理的健身方法，减肥、塑型，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，让更多的人健身中体验到快乐，从而让更多的人喜欢上健身事业，将健身进行到底。

在这本书中，我为大家介绍了低碳哑铃运动中的各种姿势和各部分肌肉打造的方法。内容充实，几乎包揽了所有哑铃运动中的训练动作，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，设计了减压塑型的哑铃动作组合。

更精心准备了两套哑铃健身操，供繁忙人士选择，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“金典”！

A stylized handwritten signature in black ink, likely belonging to the author of the book.

010 **PART 01 低碳哑铃·先修篇**

Low-carbon Dumbbell · Prerequisites

012 21世纪,男人需要重拾阳刚之美

Masculinity: Men's Feature of 21 Century

013 明星、政客、商界巨子——各类型男引领全球塑身风暴

Stars, Politicians, and Business Barons Leading Global Storm of Body-building

015 I love it: 低碳时代最受欢迎的运动——哑铃运动

Dumbbell: Most Popular Movement of Low-carbon Time

017 小哑铃,大作用 Small Dumbbell with Big Function

020 关于哑铃,你也困惑着的 Something Confused about Dumbbell

022 **PART 02 低碳哑铃·了解篇**

Low-carbon Dumbbell · Introduction

024 哑铃,老祖宗留下来的洋武器 History of Dumbbell

025 选购哑铃,你会吗 Choice of Dumbbell

028 哑铃虽小,注意不少 Notices

029 哑铃,是应该这样用的 The Use of Dumbbell

030 型男打造,正确呼吸让你事半功倍 Correct Breathing

033 准备工作,不做怎么行 Preparations

036 **PART 03 低碳哑铃·自我篇**

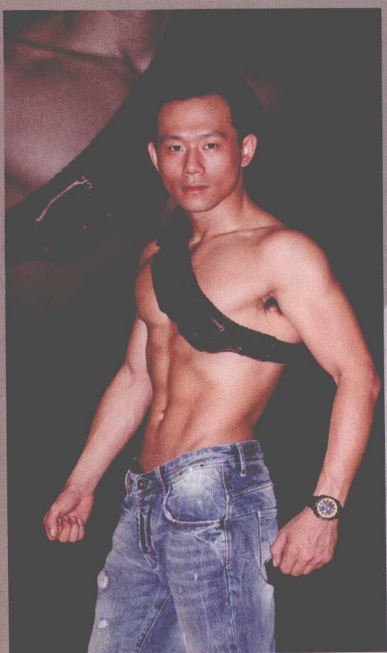
Low-carbon Dumbbell · Knowing Yourself

038 认识真实的自己 Knowing Yourself

042 了解属于自己的身体 Knowing Your Body

046 确定合适自己的目标 Setting an Appropriate Aim

# Man's时尚 哑铃健美金典 MAN'S DUMBBELL Body-building



## 050 PART 04 低碳哑铃·动作篇

Low-carbon Dumbbell · Actions

### 052 锻炼前的热身动作 Warming-up Actions

### 057 锻炼臂部肌肉群的动作 Arm Muscles Actions

- 058……哑铃常规弯举 / 059……直立双臂弯举 / 060……锤式臂弯举
- 061……俯坐弯举 / 062……斜坐弯举 / 064……坐姿旋臂
- 065……单臂弯举 / 066……坐姿双臂弯举 / 067……俯身弯举
- 068……哑铃悬臂 / 069……俯立臂屈伸 / 070……站式颈后臂屈伸
- 071……坐式颈后臂屈伸 / 072……躬身单臂屈伸 / 074……单手仰卧臂屈伸
- 075……双手仰卧臂屈伸 / 076……双手重提 / 077……正手臂弯举
- 078……腕弯举（正反手） / 079……坐姿腕弯举

### 082 锻炼肩部肌肉群的动作 Shoulder Muscles Actions

- 083……哑铃推举 / 084……并握前平举 / 085……哑铃侧平举
- 086……哑铃站姿提拉 / 088……哑铃斜身外侧举
- 089……斜卧侧平举 / 090……哑铃坐姿飞鸟
- 092……阿诺推举 / 093……哑铃坐姿肩上推举
- 095……哑铃坐姿前平举 / 096……俯立侧平举
- 097……俯卧后提 / 098……哑铃外旋

### 100 锻炼背部肌肉群的动作 Back Muscles Actions

- 101……直立耸肩 / 102……俯身飞鸟 / 103……引身划船
- 104……直腿硬拉 / 105……屈腿硬拉 / 106……哑铃俯立划船
- 107……单手哑铃划船 / 108……窄握反手提拉
- 109……直臂折胸 / 110……俯卧挺身

### 112 锻炼腹部肌肉群的动作 Abdomen Muscles Actions

- 113……哑铃站姿体侧屈 / 114……站姿滑轮屈伸
- 115……屈腿拉伸 / 116……坐姿吸腿 / 117……负重体侧屈
- 119……曲臂卧卧 / 120……哑铃侧卧屈体 / 121……哑铃仰卧起坐



122……仰卧吸腿 / 124……仰卧交替哑铃举

126 锻炼腿部肌肉群的动作 Leg Muscles Actions

127……哑铃常规蹲举 / 128……哑铃半蹲起 / 129……侧弓步蹲起

130……正弓步蹲起 / 131……超级哑铃弓箭步 / 132……站姿哑铃单腿举踵

133……深蹲提踵 / 134……坐姿腿屈伸 / 135……俯卧腿弯举

136 PART 05 低碳哑铃·场景篇

Low-carbon Dumbbell · Sites

138 健身房, 高效型男集中营 Gymnasium Stylish Guy

139……哑铃平板卧推 / 140……哑铃上斜板卧推 / 141……哑铃下斜板卧推

143……哑铃屈臂上提 / 144……哑铃夹胸 / 145……哑铃常规飞鸟

146……哑铃超级飞鸟 / 147……哑铃俯卧撑

148 专栏知识 Column I

148……舒缓一下: 选择适合自己的健身房 Choice of Gymnasium

150……舒缓一下: 健身房里不Out Being indoor During Exercises

152 Office型男, 哑铃打造 Office Stylish Guy

153……垫肘弯举 / 154……坐姿哑铃弯举 / 155……坐姿悬臂 / 156……哑铃颈后单臂举

157……坐姿耸肩 / 158……坐姿外悬臂 / 159……坐姿哑铃侧拉 / 160……哑铃伸展

161……哑铃腹部吸腿 / 162……坐式举腿 / 163……坐式提踵 / 164……站姿前平举

165……站姿侧平举 / 166……哑铃绕肩 / 167……双臂交叉举 / 168……俯身划船

169……哑铃侧腰提拉 / 170……握铃蹲臀 / 171……弓箭步深蹲起

172 专栏知识 Column III

172……舒缓一下: 做最健康的“白骨精” Being a Most Healthy white-collar

174 宅男不宅病, 运动健身场 Home Stylish Guy

175……单手弯举 / 176……哑铃颈后臂屈伸 / 177……哑铃体后臂屈伸 / 178……臂屈伸

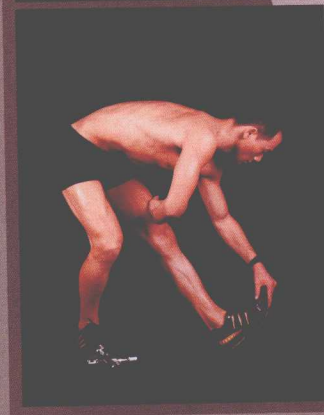
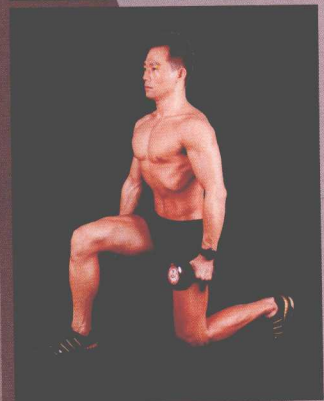
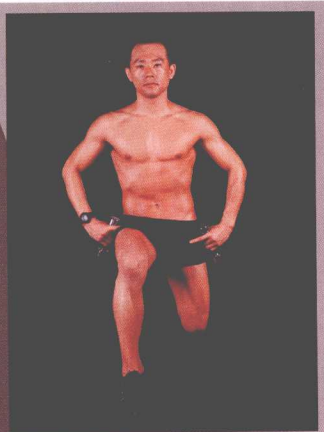
179……哑铃推举 / 180……哑铃侧平举 / 181……俯身飞鸟 / 182……单臂划船

183……哑铃侧提 / 184……哑铃跨步蹲

185……哑铃压腿 / 186……哑铃提踵

187 专栏知识 Column II

187……舒缓一下：我宅，我健康 Being a Healthy Indoorsman



## 188 PART 06 低碳哑铃·组合篇

Low-carbon Dumbbell · Combined Actions

190 徒手哑铃健身操 Dumbbell Body Mechanics

191……站姿绕肩 / 192……站姿转体 / 192……开腿侧压内侧韧带

193……侧压后停顿转体 / 193……双臂前平举（左右腿交替）

194……双臂侧平举（双腿并拢） / 195……前中束交叉对举

195……屈腿后摆臂 / 196……站姿上举臂 / 197……负重交叉弓箭步

198……开腿屈伸蹲 / 199……开腿蹲加手臂交叉

200 踏板哑铃健身操 Footplate Dumbbell Body Mechanics

200……踏板准备 / 201……哑铃斜卧控腹 / 202……哑铃斜卧转体

203……踏板垫高飞鸟扩胸 / 203……踏板仰卧臂后摆

204……踏板仰卧负重卷腹 / 205……踏板坐姿臂后举

205……踏板坐姿弯举 / 206……踏板臂屈伸 / 206……俯卧摆臂

207……踏板后摆臂 / 208……踏板放松 / 210……站姿整理

## 212 PART 07 低碳哑铃·夕阳篇

Low-carbon Dumbbell · For the Old

214……持哑铃行走 / 215……扭腰运动 / 216……站姿哑铃平举

217……单腿后抬 / 218……慢蹲练习 / 219……浅蹲转体

220……举哑铃 / 221……俯身划船

222……直腿侧弯 / 223……提踵练习

224 专栏知识 Column IV

224……舒缓一下：哑铃陪伴，夕阳继续红

The Old Keeping Healthy with Dumbbell Exercises

## 226 PART 08 低碳哑铃·整理篇

Low-carbon Dumbbell · Summary

228 放松很重要 Good Relaxation

229 让身体舒展下来 Good Stretch

233 让心情安定下来 Good Mood

234 营养对运动的重要性 Good Nutrition

235 健身必备的七大营养素 Seven Nutrients

237 运动中有效的催化剂 Important Catalysts

239 不可不知的养生时间 Appropriate Exercise Time



# PART 01

## 低碳哑铃 · 先修篇

褪去上衣，露出傲人的六块腹肌；  
穿上牛仔，展示迷人的青春活力；  
穿上西装，显现成熟的知性魅力；  
男人，只有体现出属于自己的阳刚魅力；  
才是真正的王道。

哑铃运动堪称“低碳”热潮中的“零成本”运动，  
运动专家说，哑铃能减肥、保持健康的体形；  
环保专家说，哑铃能减排、响应低碳的潮流。

“好莱坞明星最爱新鲜有趣的10大运动”选票中，  
哑铃更是名列第一，  
明星们众口一词：“I love it.”

# LOW-CARBON PREREQU

Low-carbon Dumbbell Prerequisites

A man with short dark hair and sunglasses is walking towards the camera on a grassy path in a park. He is wearing a red, yellow, and white plaid shirt that is unbuttoned, revealing his bare torso. He is also wearing dark blue denim jeans with several rips and red sneakers with white laces. The background is filled with large, leafy trees and bright sunlight filtering through the leaves, creating a dappled light effect on the grass.

# DUMBBELL • PREREQUISITES

## 21世纪，男人需要重拾阳刚之美 Masculinity: Men's Feature of 21 Century

据载，潘安身高八尺有余，体态威猛、玉树临风。相传，每当潘安乘马车到洛阳城外去游玩，就有不少妙龄女子争相一睹美男风姿，“回头率”之高，绝对胜过现在的好莱坞明星，有的甚至还忘情地跟着他走。有的怀春少女难以亲近他，就用水果来投掷他，几乎每次都是满载而归，于是民间就有了“掷果盈车”之说。

从超级女生李宇春到好男儿向鼎，再到“伪娘”的出现和被接受，我们的日常生活中涌动着一种暗流，那就是男人女性化和女人男性化。如今的人们似乎开始接受一种阴柔之美，而男性的阳刚之气，却渐渐被人们所遗忘。

玉树临风、高大威猛、风度翩翩、英俊潇洒……从这些远古流传下来的形容美男的词语来看，在中国五千年文化里，老祖宗们一直推崇的是男性的阳刚之美。

大家都知道，在南北朝的时候，有一个众人惊叹的美男——潘安。据载，潘安身高八尺有余，体态威猛、玉树临风。相传，每当潘安乘马车到洛阳城外去游玩，就有不少妙龄女子争相一睹美男风姿，“回头率”之高，绝对胜过现在的好莱坞明星，甚至有的女子还忘情地跟着他走。有的怀春少女难以亲近他，就用水果来投掷他，几乎每次都是满载而归，于是民间就有了“掷果盈车”之说。

有个叫张孟阳的男人，体型猥琐、相貌奇丑，也学着潘安的样子去郊游，但每次出门，妇人们就往他车上吐唾沫、扔石头，石头倒也是满载而归。从潘安到宋玉；从嵇康到周瑜，历史留有记载的美男无一不是身材魁梧、体貌匀称。我们不难看出，自古以来对男性身材的追求，是人们审美最直接的需求。

而西方国家对男体的追逐是更加的直白，柏拉图曾经在他的《对话录》中这样评述古希腊时代对男体的崇拜：

“那时，战争全凭肉搏，因此每个士兵都得锻炼好身体，愈强壮愈矫健愈好。青年人大部分时间都在练身场上角斗、跳跃、拳击、赛跑、掷铁饼，把赤裸的肌肉练得既强壮又柔软，目的是要练成一个最结实、最轻灵、最健美的身体，而女人们常常会为自己崇拜心仪的男士身材投出赞叹与艳羡的目光。”

而当时的奥林匹克运动会更是一场男体的盛宴：青年男子将橄榄油涂抹在身上，得以使肌肉在阳光下发出灼人的光芒。

虽然随着时代的发展，现代男士对在阳光下恣意绽放肌肉的追逐，虽然已经不再那么强烈，但对拥有一副衣架般的身段的渴望却从来没有停息过。

在游泳馆里褪去上衣，露出傲人的六块腹肌；穿上休闲牛仔，能展示迷人的青春活力；穿上西装，给人成熟的知性魅力……

男人，只有体现出属于自己的阳刚魅力，才是王道。

# 明星、政客、商界巨子 ——各界型男引领全球塑身风暴

## Stars, Politicians, and Business Barons Leading Global Storm of Body-building

在美国，人们将运动视为生命中最有价值的东西；在澳大利亚，男女谈恋爱，相约去跑步。在德国，婴幼儿可以跟父母一起参加健身课程；在英国，上班族下班后，迫不及待地赶往健身房；而在中国，去健身俱乐部健身的潮流正在兴起。

无论是从洛杉矶到迪拜还是到米兰，有维多利亚陪伴的小贝不仅在球场上集万千宠爱于一身，他雕塑般的身材更是吸引了时尚界和大众的目光。维多利亚曾“揭露”：小贝除了在球队必要的锻炼以外，在度假、旅游期间都会抽时间运动来保持自己的好身材，哑铃健身是他每次练习的必修之课。

黑人王子威尔·史密斯在《I am Legend》一片中毫无保留地展示了自己修长、健美的身材；施瓦辛格更是引领了一个男性健美身材的时代。

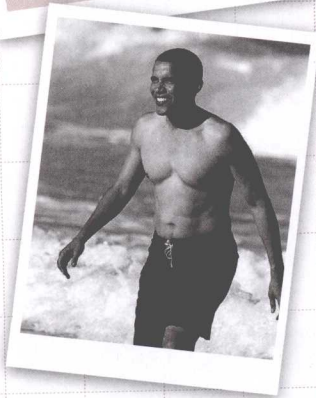
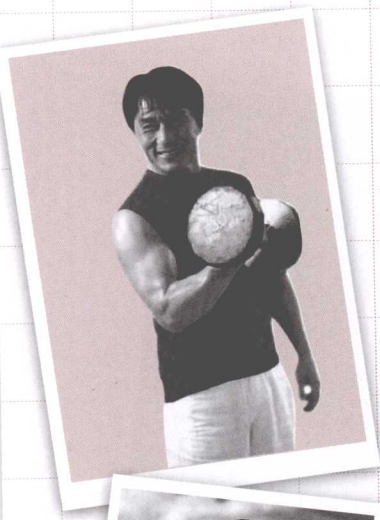
韩国“师奶杀手”裴勇俊在《情定大饭店》中，展露了着泳装的壮硕身材，惹得众女影迷们垂涎三尺。

古天乐、成龙等人曾经揭露他们的型男保持法，只要不拍戏，几乎每天都到健身房报到，而狂爱健身的吴尊更是自己当起了健身室的CEO，开了一间全文莱最大、设施最完备的健身房，拍戏之余几乎都在健身房中度过。

如今，运动、健身已不仅仅是明星需要完成的功课，运动健身和健康饮食之风，正在席卷着全球。细心的你会发现，大腹便便的政客已经越来越少，全球政坛已经进入了以奥巴马为代表的健美型政要时代。

提到奥巴马，除了他是美国总统这个头衔外，最受外界关注的就是他完美的型男形象，走到哪里都能掀起一阵健身热潮，特别是他在夏威夷海滩大秀胸肌的照片曝光后，所有人都惊叹其完美的身材。美国媒体戏称：“他看上去更像是下一任007的扮演者，而非总统，性感指数可以与好莱坞影星相媲美。”奥巴马坦言，每天早上起床后的第一件事，就是冲进他的健身房锻炼，每周他都要坚持锻炼6天，只有星期天才会休息，而哑铃更是他的必修课。

无独有偶，像奥巴马这样酷爱运动的领导人还有很多，他的前任小布什就是个“跑步痴”，不仅把跑步机搬到了空军一号的会议室里，还成立了一个“100度俱乐部”，要求会员能够在38°C的炎热天气里每天跟随他跑步；英国前首相布莱尔曾是



足球健将；俄罗斯前总统普京是柔道高手等，不论在任还是卸任的政要们都希望以完美的身形展示在众人面前。

不仅明星、政客越来越注意雕塑自己的身材，越来越多企业家们也意识到自己的形象不仅是个人的事，还是一个企业的事，更是已经成为了一种社会行为，自动地加入到健美塑身行列中来。

微软首席执行官史蒂夫·鲍尔默先生大学期间，就是校足球队的队长，在他加盟微软之后，也一直坚持每天以慢跑、力量哑铃来锻炼，保持自己的身材；星巴克的总裁霍华德·舒尔茨先生一直对外界说健身房是他最喜欢的三个地方之一，每周他都会抽出一定的时间去锻炼，他认为，时尚的人士更应该追求完美的自己。

西安真爱集团副总经理王阳每周至少去4次健身房，他认为在做运动时，和阻力对抗的状态是最纯净、最自然的。他说：“运动时流汗，好像烦恼也会随着汗水流走，这是一种很好的减压方式。”

浙江星际实业股份有限公司的董事长平时也非常注重锻炼。他说：“以前在企业的创业阶段，无暇顾及锻炼，如今企业稳定了，锻炼就得提上日程了。”

从名人雅士到普罗大众，在崇尚外形的今天，越来越多的人士已经开始意识到，健身已经不再是一个人的“战争”。根据近期一项欧盟国家市场调查显示，健身已经成为了全球休闲活动中增长速度最快的一项。保持健身习惯的男性人数比2000年多了将近一倍，而女性健身爱好者人数也在最近十年增长了30%。

在美国，人们将运动视为生命中最有价值的东西；在澳大利亚，男女谈恋爱，相约去跑步；在德国，婴幼儿可以跟父母一起参加健身课程；在英国，上班族下班后，迫不及待地赶往健身房；而在中国，去健身俱乐部健身的潮流正在兴起。



# I love it, 低碳时代最受欢迎的运动 ——哑铃运动

## Dumbbell: Most Popular Movement of Low-carbon Time

哑铃运动，几乎人人都可以上演个人秀，秀身材、秀性格、秀人气、秀爱情、秀最新的运动装备。

面对哑铃运动热潮，联合国环保组织也大舒了一口气：“人们终于找到（回到）了不占用任何土地，不消耗任何能源的运动。”

被称为“拯救地球最后一次机会”的哥本哈根世界气候大会的争执言犹在耳，在墨西哥坎昆会议上通过的决议艰难却坚定。显然，无论世界还是中国，发展低碳经济已是大势所趋。

“低碳不是一个严格意义上的学术名词，很新潮也很陌生。放到中国就是在可持续发展的基础上添加了碳元素。”

在哥本哈根会议上，温家宝总理代表中国政府作出了量化减排承诺，显示了中国发展低碳经济的决心。随后，中国已经快速兴起了一场轰轰烈烈的低碳运动。

听到“运动”，还觉得这只是关乎自己一人锻炼的私事吗？这当然也不能说有错，但在“运动”这件事上，我们的视野是时候放得更开阔一点了。“多走路少开车，多登楼少乘电梯”，这些一直在健身领域念的口号，也正是低碳生活所要宣传的理念。

由于人们将“现代化生活方式”片面理解为“更多地享受电气化、自动化”，导致了日常生活越来越依赖于高能耗的动力技术系统。

比如，现在人们都喜欢开车了，于是缺乏运动的人们喜欢上了健身房里的动感单车，动感单车虽好，但却不能响应低碳的号召，时髦新潮的跑步机让人觉得跑步也是种“享受”——可以边听音乐或者边看电视边跑步，如果只是达到健身效果，在户外跑步或是使用跑步机没有太大差别，但如果从低碳角度出发，使用电动健身器材就会增加能耗。

哑铃运动堪称“低碳”热潮中的“零成本”运动。

运动专家说，哑铃能减肥、保持健康的体形；

环保专家说，哑铃能减排、响应低碳的潮流。

“好莱坞明星最爱新鲜有趣的10大运动”选票中，哑铃更是名列第一！

明星们众口一词：“I love it.”



《终结者》的扮演者施瓦辛格曾经还在哑铃动作中创造了一个用他的名字命名的推举名词——阿诺推举；

黑人流行歌坛天后碧昂斯·诺里斯曾毫不掩饰地向众人宣告，她用哑铃打造了她高傲的翘臀。

哑铃运动，几乎人人都可以上演个人秀，秀身材、秀性格、秀人气、秀爱情、秀最新的运动装备。

面对哑铃运动热潮，联合国环保组织也大舒了一口气：

“人们终于找到（回到）了不占用任何土地，不消耗任何能源的运动！”

明星、名人的生活也许遥不可及，但哑铃运动却可以与世人同乐！

让我们一起用简单的哑铃运动让身体获益；用层出不穷的创意让哑铃运动变得更有趣！

