



最新哑铃

健身法

相建华
田振华著

YALING

人民体育出版社

U I X I N Y A L I N G J I A N S H E N F A

时代健美丛书

最新哑铃健身法

相建华 田振华 著

11/06/81

人民体育出版社

(京) 新登字 040 号

图书在版编目 (CIP) 数据

最新哑铃健身法/相建华、田振华著. -北京: 人民体育出版社, 1998
(新时代健美丛书)
ISBN 7-5009-1595-0

I. 最… II. ①相… ②田… III. 辅助体操, 哑铃-健身运动 IV. G835.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (98) 第 07617 号

*

人民体育出版社出版发行
化学工业出版社印刷厂印刷
新华书店经销

*

850×1168 毫米 32 开本 12 印张 220 千字
1999 年 1 月第 1 版 1999 年 1 月第 1 次印刷
印数: 1—10,500 册

*

ISBN 7-5009-1595-0/G · 1494

定价: 16.00 元

社址: 北京市崇文区体育馆路 8 号 (天坛公园东门)

电话: 67143708 (发行处) 邮编: 100061

传真: 67116129 电挂: 9474

(有缺损页可与发行处联系)

内容提要

用哑铃健身是一项花钱少、见效快、老幼皆宜又十分方便的运动方式。随着时代的发展、观念的更新，哑铃健身运动已不局限于单调的手握黑色铁哑铃扩胸伸臂的原始内容，如今的哑铃五光十色、品种繁多，锻炼方式也花样翻新，可持铃做操健身、配乐跳舞、矫正形体、减肥健美……

本书全面系统地介绍了哑铃健身运动的科学原理、当今最为流行的最佳动作、锻炼方法、计划制定及测评方法，并根据不同年龄读者的需求，专门设计了适合于幼儿、少年、青年、中年、老年人的哑铃健身操，及矫治“溜肩”“驼背”“脊柱侧弯”“鸡胸”“扁平胸”“平足”等生理缺陷的最佳纠正动作。

本书配以大量图解，读来轻松易懂，便于自学自练。最为重要的是，本书将带给您一个全新的健身观念，可以唤醒您对自身健康的珍爱及强烈的参与意识，使您变得更加完美和自信。

前 言

我们俩是高校健身教育工作者，十多年来一直从事全民健身运动的研究、教学、训练、咨询等工作，从而摸索并总结出一整套适合男女老少自学自练的“哑铃健身运动法”。现在应广大健身爱好者的要求，特将我们的教学经验和研究成果，集中在《最新哑铃健身法》这本书里，以满足广大健身爱好者的需求。

哑铃是一件古老的健身器械，在健身中心或健身房里，虽然不像杠铃、综合健身器械那样受人青睐，可它的功能和使用价值却一点不比杠铃和综合健身器械逊色。哑铃健身运动能综合徒手操、石锁、石担、壶铃、杠铃和综合健身器械等多种健身、健心、健美的锻炼方法，值得我们悉心研究、开拓应用并加以推广。尽管目前国内外不少报刊杂志上发表了有关哑铃健身锻炼的文章，也出版了一两本练习哑铃的小册子，但令人遗憾的是内容大多只是些简单浅显的教人如何使用固定哑铃器械、如何做某种肌肉练习等，而没有广大健身者希望了解的诸如如何达到身体内外协调、使身心更加健康健美的深层次的东西。因而单一浅显的书刊杂志自然不能满足广大健身者的需求。所以，《最新哑铃健身法》的问世，就大大拓展了哑铃健身运动的范围和内涵，这对广大健身者来说无疑是个佳音。这也就是我们克服盛夏溽暑、隆冬严寒，挑



灯夜战撰著此书的动力所在。

《最新哑铃健身法》一书，就是要让广大健身者相信这样的“真理”：我的一切是由于参加哑铃健身运动而获得的！“哑铃健身运动是否能使身体的肌肉或线条达到至善至美并不重要，重要的是参加哑铃健身运动能够得到真正的心身统一而协调的健康”，这正是我们在这本书中所要阐明的全新的健身思想。这也正是这本书有别于其他健身健美书籍的一个重要特点和独到之处。

我们相信，掌握了娴熟的哑铃健身运动技能，并在哑铃健身运动中不断获得乐趣和取得佳效的人，必将是哑铃健身运动的终身参与者和受益者。我们谨以此书奉献给每一位渴望健身、健心、健美的读者朋友，愿这本书能做引玉之砖，为我国全民健身运动尽绵薄之力。

由于我们的水平所限，加之国内尚无同类书籍可供借鉴，虽然用心良苦，但疏漏差错之处在所难免，恳请读者朋友们批评、指教。

田振华 教授

相建华 副教授

1997年12月2日



目 录

一、 哑铃健身运动概述	1
(一)什么是哑铃健身运动.....	1
(二)哑铃健身运动的特点.....	3
1. 独特性.....	4
2. 多样性.....	4
3. 实用性.....	6
4. 安全性.....	6
5. 适应性.....	7
6. 艺术性.....	7
(三)哑铃健身运动的作用.....	8
1. 使大脑聪慧.....	9
2. 使肌肉强壮有力	10
3. 使身体健美	10
4. 使心理健康	12
5. 使病体康复	16
二、 哑铃健身运动基础知识.....	18
(一)哑铃健身运动主要肌肉群的生理解剖常识	18
1. 肌肉的类型	22
2. 肌肉的形态	23
3. 肌肉的特征	23



4. 肌肉的配布与协作	24
5. 肌肉的位置与功能	27
(二) 哑铃健身运动主要动作术语与名词概念	33
1. 主要动作术语	33
2. 主要名词概念	39
(三) 哑铃健身运动主要器材与设备	47
1. 哑铃	47
2. 哑铃帽	51
3. 哑铃鞋	52
4. 卧架	52
5. 卷绳棒	53
6. 跳绳	53
7. 垫子	54
8. 单杠	54
9. 双杠	54
10. 镜子	55
(四) 哑铃健身运动必须遵守的原则	55
1. 意识性原则	55
2. 目的性原则	57
3. 自觉性原则	58
4. 渐进性原则	59
5. 个别性原则	60
6. 专门性原则	61
7. 系统性原则	65
8. 全面性原则	66
9. 经常性原则	68
(五) 哑铃健身运动必须做到的事项	69



1. 有良好的心态	70
2. 树立明确的目标	71
3. 有决心、信心和耐心	71
4. 跟自己比较	72
5. 有个锻炼的准备期	73
6. 做好准备活动	74
7. 检查器材和设备	75
8. 打好基础	75
9. 多选练基本动作	76
10. 提高动作的质量	76
11. 保证动作的节奏	78
12. 掌握正确的呼吸方法	78
13. 强化意念	79
14. 找准感觉	80
15. 遵循正确的锻炼程序	81
16. 提高自己的音乐素养	82
17. 及时改变锻炼课程	83
18. 不要猛然加大重量	84
19. 不要随意延长锻炼时间	84
20. 不要锻炼过度	84
21. 要及时“暂停”和“调整”	86
22. 要严格保护措施	89
23. 要保护好皮肤	90
24. 要穿与锻炼相适应的服装	90
25. 注意衣着、用具卫生	90
26. 要注意锻炼环境卫生	91
27. 不要在锻炼中大量饮水	92



28. 掌握健身膳食的基本原则·····	92
29. 合理摄取营养·····	93
30. 养成良好的进餐习惯·····	95
31. 不要空腹锻炼·····	96
32. 不要在饭后大运动量锻炼·····	97
33. 做好整理活动·····	97
34. 有足够的睡眠和休息·····	98
35. 学会观察自己的方法·····	99
36. 养成锻炼习惯·····	99
37. 力戒吸烟和大量饮酒 ·····	100
38. 要刻苦锻炼 ·····	101
39. 会用书刊指导自我健身锻炼 ·····	101
40. 自我检查与医务监护相结合 ·····	102
三、 哑铃健身运动的最佳动作 ·····	107
(一)哑铃局部健身运动的最佳动作·····	107
1. 使颈部柔滑顺直、坚韧挺拔的最佳动作 ·····	107
2. 使肩部宽阔圆滑、曲线优美的最佳动作 ·····	110
3. 使胸部饱满结实、宽厚强健,乳房丰满挺拔、高耸不垂 的最佳动作 ·····	122
4. 使背部宽厚强劲、丰实滑润的最佳动作 ·····	135
5. 使臂部结实有力、顺滑光润的最佳动作 ·····	143
6. 使腹部平坦坚实、轮廓清晰的最佳动作 ·····	159
7. 使腰部轻盈苗条、柔劲兼具的最佳动作 ·····	169
8. 使臀部浑圆丰腴、紧绷上翘的最佳动作 ·····	175
9. 使腿部丰美健壮、匀称修长的最佳动作 ·····	184
(二)哑铃整体健身运动的最佳动作·····	196
(三)哑铃健身操运动的最佳套路动作·····	207



1. 幼儿康乐哑铃操·····	207
2. 幼儿快乐哑铃操·····	211
3. 少年健身美体哑铃操·····	216
4. 少年体格健壮哑铃操·····	224
5. 青年人增肌强身哑铃操·····	230
6. 青年人身姿健美哑铃操·····	250
7. 中年人精力旺盛哑铃操·····	268
8. 成年人性活力强健哑铃操·····	276
9. 老年人肌力饱满哑铃操·····	284
(四)哑铃矫治运动的最佳动作·····	293
1. 自我矫治“两肩高低不一”的最佳动作·····	294
2. 自我矫治“溜肩”的最佳动作·····	295
3. 自我矫治“扁平胸”的最佳动作·····	297
4. 自我矫治“鸡胸”的最佳动作·····	299
5. 自我矫治“左、右胸脯不对称”的最佳动作·····	301
6. 自我矫治“驼背”的最佳动作·····	302
7. 自我矫治“脊柱侧弯”的最佳动作·····	304
8. 自我矫治“平底脚”的最佳动作·····	306
四、 哑铃健身运动的最佳方法 ·····	308
(一)哑铃重量固定锻炼法·····	309
(二)哑铃重量递增锻炼法·····	310
(三)哑铃重量递减锻炼法·····	311
(四)哑铃重量逐渐增减锻炼法·····	311
(五)哑铃组合锻炼法·····	312
(六)哑铃助力锻炼法·····	315
(七)哑铃预先疲劳锻炼法·····	316
(八)哑铃动作多变锻炼法·····	317



(九)哑铃循环锻炼法·····	318
(十)哑铃疗疾康复锻炼法·····	325
五、哑铃健身运动的最佳计划·····	326
(一)哑铃健身运动计划的设计·····	326
1. 意义·····	326
2. 依据·····	327
3. 要求·····	328
4. 程序·····	328
(二)哑铃健身运动计划的选择·····	337
(三)哑铃健身运动计划的落实·····	345
六、哑铃健身运动效果的最佳测评方法·····	351
(一)自我定性评价法·····	351
1. 视觉观察评价法·····	351
2. 感觉反应法·····	355
(二)自我定量评价法·····	357
1. 测量法·····	357
2. 算法·····	360
3. 查表法·····	364
4. 达标法·····	364



一、哑铃健身运动概述

(一) 什么是哑铃健身运动

哑铃是一件古老的健身器械。据考证,最早的哑铃是古希腊时代人们用石头制成的“石制哑铃”(图1)。大约在17世纪中期以后,人们在原来“石制哑铃”的基础上用一根圆铁棒两端连接上两个固定的大铁球制作成了“金属哑铃”,因两个铁球为实心,在锻炼时无响声,故称为哑铃(图2)。

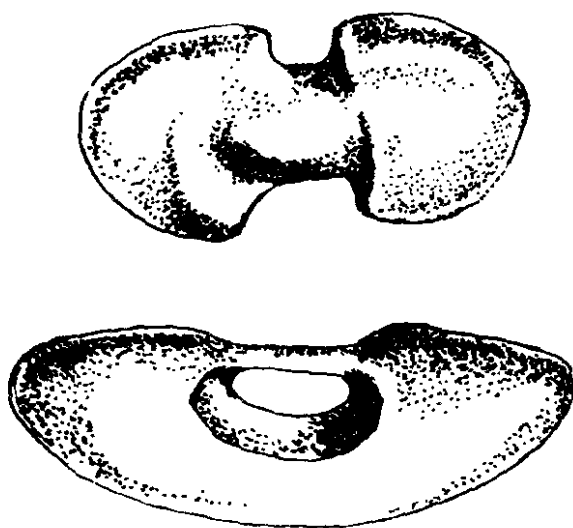


图1

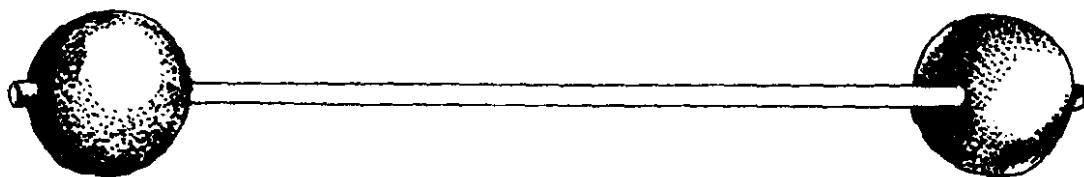


图2



随着近代工业，特别是冶炼、铸造和塑胶工业的发展，以及高新技术的出现，现在大家所熟悉的用于健身的哑铃，从制造材料、工艺到品种种类和质量已经得到不断改进和日趋完善。并在原有单一的铸铁哑铃的基础上，设计和制造出了多种多样、五光十色的哑铃。如有任意调整重量、以弹性卡紧方式的活片组合哑铃；有减少健身锻炼中产生噪音及加强耐用度的彩色包胶哑铃；有为少年、儿童以及中老年人健身锻炼配备的木质哑铃和塑料哑铃；有为家庭健身房和公共健身房配备的组合哑铃及支架；有为星级饭店、宾馆健身房专用的镀钛金豪华哑铃和高级客房内摆放的既为装饰品又可用于健身锻炼的景泰蓝工艺哑铃；有为专项健身锻炼配备的双手握棒式哑铃和脚套式哑铃；还有正在研究、开发中的音乐健身哑铃和带记时、记数的健身哑铃等等，可谓品种繁多，举不胜举，呈现出一片绚丽多彩的健身哑铃世界。

特别是近些年来，随着现代社会经济和科学技术的飞速发展，物质文明的不断提高，人们越来越注意“健康投资”（所谓“健康投资”，就是对身体健康也要下“本钱”，这个“本钱”主要是下在锻炼身体上，让大家都能善待生命，都有一个强壮的身体和一颗健康的心灵），注意提高自己的生活质量。不少人走出了单纯药补的误区，越来越多的人开始把购买和使用健身器械作为对健康的一种最直接有效的投资，把消费点转移到了购买哑铃等健身器械上来。与此同时，人们的健身观也发生了新的革命性的变化：以往单纯强调体型优美、肌肉强健的健身观，让位于强调身心健康、内外统一的健身观。也就是说，现在人们参加健身运动是希望通过适度的、科学的锻炼，使疲劳的脑子和疲惫的身体同时得到康适，使自己达到身心健康和预防与治疗某种疾病的目的。正是由



于这种思想观念上的深刻变化,一个用哑铃来健身的热潮,不仅在我国而且在世界范围内迅速兴起。哑铃健身运动已日益全面地进入了人们的生活领域,成为现代人生活的一个重要的组成部分和全社会的需要。

现在,尽管发明了许多新颖的成套综合健身器械,然而哑铃仍然是当今大众健身最为流行、最为方便、最为便宜、最为普及、最为有效的健身器械。

那么,什么是哑铃健身运动呢?

哑铃健身运动就是指利用不同重量的哑铃器械,依据人体的生理功能与解剖特点,针对个人体质、体型的不同情况,运用专门的动作方式和方法,并结合自然因素和卫生措施,按照健身科学原理所采用的一整套系统的身体锻炼方法,用以增强体质、促进发育、健益身心和延年益寿的一个有目的的锻炼过程。它包括哑铃局部健身运动、哑铃整体健身运动、哑铃健身操运动与哑铃矫治运动等内容。

哑铃健身运动的目的,不在于能举得多重,不用于与他人的对抗和竞争,不讲究动作完成得漂亮与否,更不争名次、创纪录、夺金牌。哑铃健身运动完全是从个人的实际出发,追求自我健身的实际效果,是为了获得强健的身体、完美的体格、充沛的精力、健康的心理和提高对环境的适应能力以及对疾病的抵抗能力而进行的自我健身锻炼,以期达到自我完善的最终目的的一种行之有效的最佳手段。

(二) 哑铃健身运动的特点

哑铃健身运动是一项有着自己特点的大众体育健身活动。在健身中心或健身房里,哑铃虽然不像杠铃、综合健身



器械那样受人青睐，可它的健身功能和使用价值却一点不比杠铃和综合健身器械逊色，值得我们开拓应用并加以推广，因为它有如下特点：

1. 独特性

哑铃健身运动是一项独立的健身运动项目，是“健、力、美”相结合的产物。它以健身为主旨，把形体美、姿态美、动作美和精神美有机地结合起来，既注重形体、姿态的外在美的锻炼，又注重美的心灵、美的情操等内在美的培养。它既可以增进健康，增强体质，改善和矫正体型、体态，又可以陶冶情操，健益身心，锻炼意志，延年益寿，提高人们的生活质量。无论是单个动作或成套动作，都有明确的促进身心健康的特殊作用。

哑铃健身运动能综合徒手操、石锁、石担、杠铃和综合健身器械等多种健身锻炼方法，再加上形态结构各异的哑铃与体操、舞蹈和各种健身器械的配合练习，以及与旋律多变的音乐融为一体的再创造，使哑铃健身运动更富有生命力。

所以，哑铃健身运动的锻炼目的、练习动作和手段以及选用的器械和自我健身锻炼的内容与方法等，都与其他健身运动项目（尤其是竞技运动项目）有着本质的区别和其独自的特点。

2. 多样性

哑铃健身运动的多样性特点，主要是体现在健身锻炼的内容、形式和方法的多样化方面。

从锻炼的内容上来看，哑铃健身运动的项目、动作和器械都十分丰富。哑铃健身运动的项目，主要有能使幼儿快乐、



康健的和能使少年体格健壮、身姿健美 的锻炼，有适合青年人增肌强身和健美体型的锻炼，也有适合中年人活力强健和健身强力的锻炼，当然还有适合老年人肌力强健的锻炼。另外，有适合瘦人发达肌肉、丰腴健美的锻炼，也有适合胖人祛脂、减肥的锻炼，还有适合体型有缺陷的人疗疾、康复的锻炼。哑铃健身运动的动作，主要有用于身体局部练习的系列动作，也有用于身体整体练习的单个动作，还有用于哑铃健身操套路练习的成套动作，以及用于疗疾康复练习的专门动作。每个动作的设计和成套动作的编排，都是严格地按照人体解剖学部位，有顺序、有目的地来设计和编排的。动作简单易学、造型美观、活泼多变、讲究实效、趣味性强，能够有针对性地、有顺序地、均衡地从局部到整体全面地锻炼身体。哑铃健身运动的器械，主要有金属的，也有塑料和包胶的，还有木质的，另外，哑铃的重量有固定的和可调节的。

从锻炼的形式上来看，哑铃健身运动有单人的练习，也有双人的练习，还有集体的练习，有单手（脚）持铃的练习，也有双手（脚）持铃的练习，还有手持哑铃专项器械的练习。

从锻炼的方法上来看，哑铃健身运动是在人体解剖学、运动心理学、运动训练学、运动生理学和人体艺术造型学等科学理论指导下进行锻炼的。它可根据不同的锻炼目的和水平，分为哑铃重量固定锻炼法、哑铃重量递增锻炼法、哑铃重量递减锻炼法、哑铃逐渐增减重量锻炼法、哑铃组合锻炼法、哑铃助力锻炼法、哑铃预先疲劳锻炼法、哑铃动作多变锻炼法、哑铃循环锻炼法和哑铃矫治锻炼法等。也可根据不同的年龄，分为幼儿哑铃健身法、少年哑铃健身法、青年哑铃健身法、中年哑铃健身法和老年哑铃健身法等。还可根据不同的性别，分为男子哑铃健身法和女子哑铃健身法等等。

