

强己于家——哑铃家庭训练方法

在家中打造出健身房才能练出来的体魄，为你规划一个一周三天的训练计划。只需必要的设备：一副可调节重量的哑铃和可调节倾斜角度的训练凳。在前两周的训练中，应注重的是力量锻炼，每组保持 6~8 次并把休息时间控制在 1 分半到 2 分钟。在随后的阶段中，要增加到 12 次来使肌肉获得最大的生长速度，因此，休息的时间不要超过 1 分钟。



单臂斜托哑铃弯举（替代动作：曲杆托举）

开始 调整板凳到 45 度或更高。手握哑铃，将腋窝放在凳子顶点处，上臂正好放在靠背上。肘部略微弯曲。

动作 收缩肱二头肌将哑铃尽可能的抬高，注意避免肘部离开靠背。在最高点挤压肱二头肌然后慢慢回到初始位置。大臂完全伸展片刻。



宽握哑铃直立划船（替代动作：宽握杠铃直立划船）

开始 直立，两手宽握哑铃，哑铃在你身体前部两侧，挺胸，两肩后张。

动作 提高哑铃至肩部高度，肘部高于手，顶峰收缩回到初始位置。



坐姿哑铃提踵（替代动作：坐姿提踵机）

开始 膝盖弯曲坐在凳子的末端，脚尖放在一块木头上（或者一些可以提供稳定的物体）大约 4~6 厘米高可以保证你的膝关节自由的上下。将哑铃放在大腿下部，保持轻微握力在哑铃上。

动作 慢慢向地面降低膝盖，直到感觉抻拉到你的小腿肌群，向上提升哑铃，在回复之前挤压小腿肌群做顶峰收缩。



直臂后拉（替代动作：直臂拉力器下拉）

开始 掌心向后握好哑铃，后背伸直，膝盖弯曲，锻炼手臂垂直与地面，另一只手扶住大腿给予支撑。

动作 保持手臂尽可能直，尽可能收缩背阔肌向后上方，保持片刻停留再慢慢沿原路径回到初始位置。异侧亦然。



挺髌蹲（替代动作：腿屈伸）

开始 将凳子调至上斜位置。两脚与髌同宽站在椅子旁。小心将哑铃放在胸上方并握好，另一只手扶住凳子保持平衡。抬起脚跟，拱背来构成支架。保持手臂握住哑铃。

动作 当抬高脚跟时，弯曲膝盖来向地面降低身体。保持动作过程中背部弓型。当膝盖接近 90 度时，收缩腿部抬高回到初始位置。在最高点保持踮脚。



屈膝两头起（替代动作：坐姿拉力器屈体下拉）

开始 仰卧平躺，膝盖并拢。两手持哑铃，两臂伸直。将双腿抬离训练凳 6 英尺左右。

动作 上身弯曲抬离训练凳同时弯曲你的腿，膝盖朝向胸部，顶峰收缩，挤压腹部，慢慢回到初始位置。



俯卧肱三头屈伸（替代动作：拉力器下压）

开始 俯卧在平凳上，双手掌心相对握住哑铃，肘部贴紧身体，肘部成 90 度。

动作 将重量向上后方抬起，顶峰收缩，慢慢回到初始位置。

家庭哑铃健身训练计划

周一 腿部+肩部			
时间	第 1~2 周	第 3~4 周	第 5~6 周
动作	组数/次数		
*哑铃深蹲	3/6~8	3/8~10	4/10~12
哑铃剪蹲	2/6~8	3/8~10	3/10~12
挺髋蹲	3/6~8	3/8~10	3/10~12
*哑铃硬拉	3/6~8	3/8~10	4/10~12
坐姿哑铃提踵	3/10	2/20	3/20
*阿诺德推举	3/6~8	3/8~10	4/10~12
宽握哑铃直立划船	2/6~8	3/8~10	3/10~12
哑铃飞鸟	3/6~8	2/8~10	3/10~12
俯身哑铃侧平举	2/6~8	3/8~10	3/10~12
V 型起坐	3/10	2/20	3/20
*要做 1~2 热身组			
星期三 胸+背			
时间	第 1~2 周	第 3~4 周	第 5~6 周
动作	组数/次数		
*上斜哑铃卧推	2/6~8	3/8~10	4/10~12
平板哑铃卧推	3/6~8	3/8~10	2/10~12
哑铃仰卧屈臂上拉	3/6~8	2/8~10	3/10~12
下斜哑铃飞鸟	3/6~8	2/8~10	3/10~12
*俯身哑铃划船	2/6~8	3/8~10	3/10~12
直臂后拉	2/6~8	3/8~10	4/10~12
哑铃耸肩	2/6~8	3/8~10	3/10~12
屈腿两头起	2/12	3/15	4/15
*要做 1~2 热身组			
星期五 手臂			
时间	第 1~2 周	第 3~4 周	第 5~6 周
动作	组数/次数		
站姿哑铃弯举	2/6~8	3/8~10	4/10~12
上斜哑铃弯举	2/6~8	2/8~10	3/10~12
单臂拖臂弯举	2/6~8	3/8~10	3/10~12
反握弯举	3/6~8	2/8~10	3/10~12
*头上肱三头屈伸	2/6~8	3/8~10	3/10~12
负重弯起	3/12	3/15	4/15
*要做 1~2 热身组			
说明：每偶数周，调换身体部位的训练顺序。例如第 1，3，5 周先做肱二头肌后做肱三头肌，第 2，4，6 周先做肱三头肌再做肱二头肌。所有腹部训练应该放在每次训练的最后。			