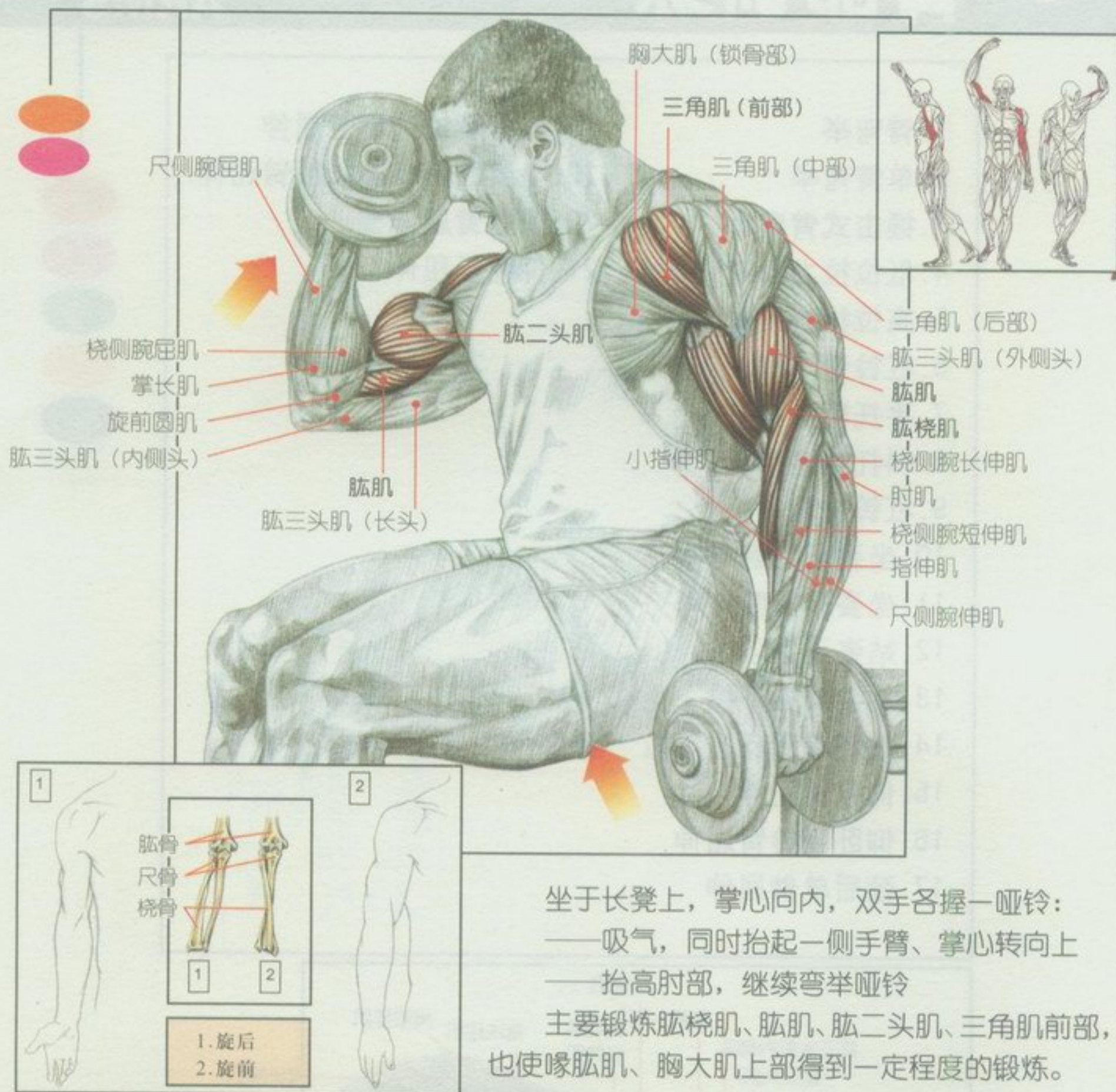


1 臂弯举

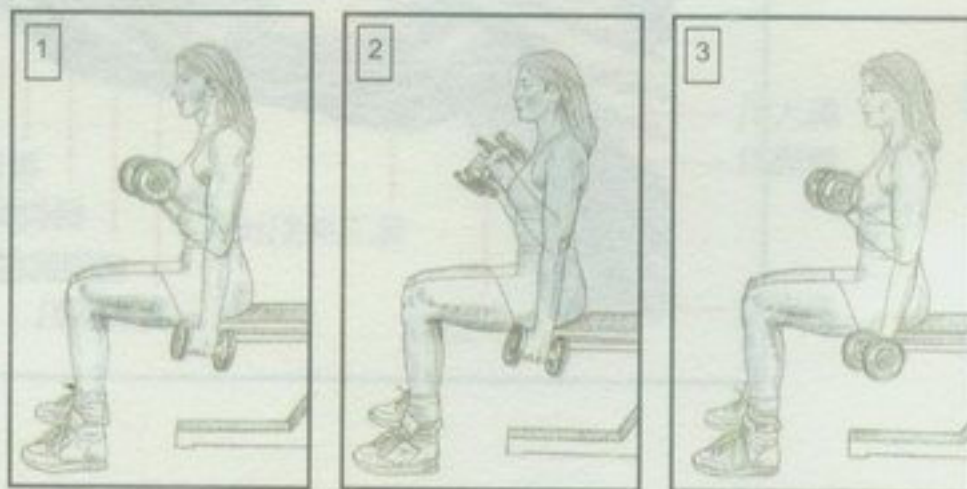


坐于长凳上，掌心向内，双手各握一哑铃：
——吸气，同时抬起一侧手臂、掌心转向上
——抬高肘部，继续弯举哑铃
主要锻炼肱桡肌、肱肌、肱二头肌、三角肌前部，
也使喙肱肌、胸大肌上部得到一定程度的锻炼。

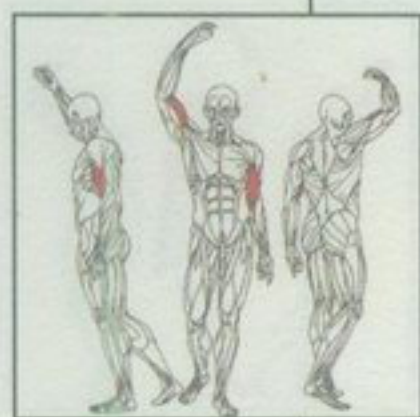
注：从生物力学的角度来讲，这一练习适于强化肱二头肌的各项功能（屈上肢，使处于旋前位的前臂旋后）。

弯举哑铃的3种方法：

1. 肱二头肌和肱肌同时用力
2. 肱桡肌主要用力
3. 肱二头肌主要用力



单臂弯举 2



喙肱肌

肱三头肌 (长头)

肱三头肌 (内侧头)

旋前圆肌

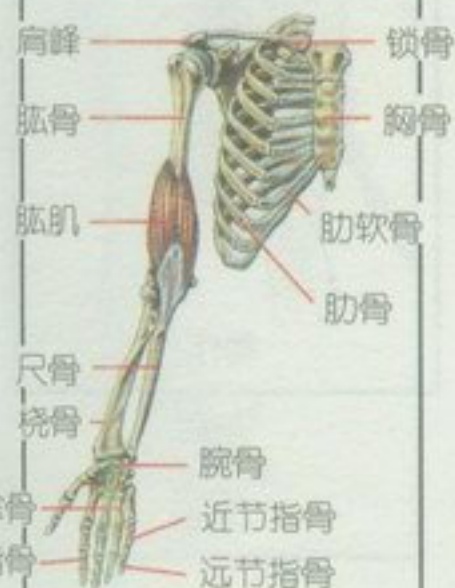
桡侧腕屈肌

掌长肌

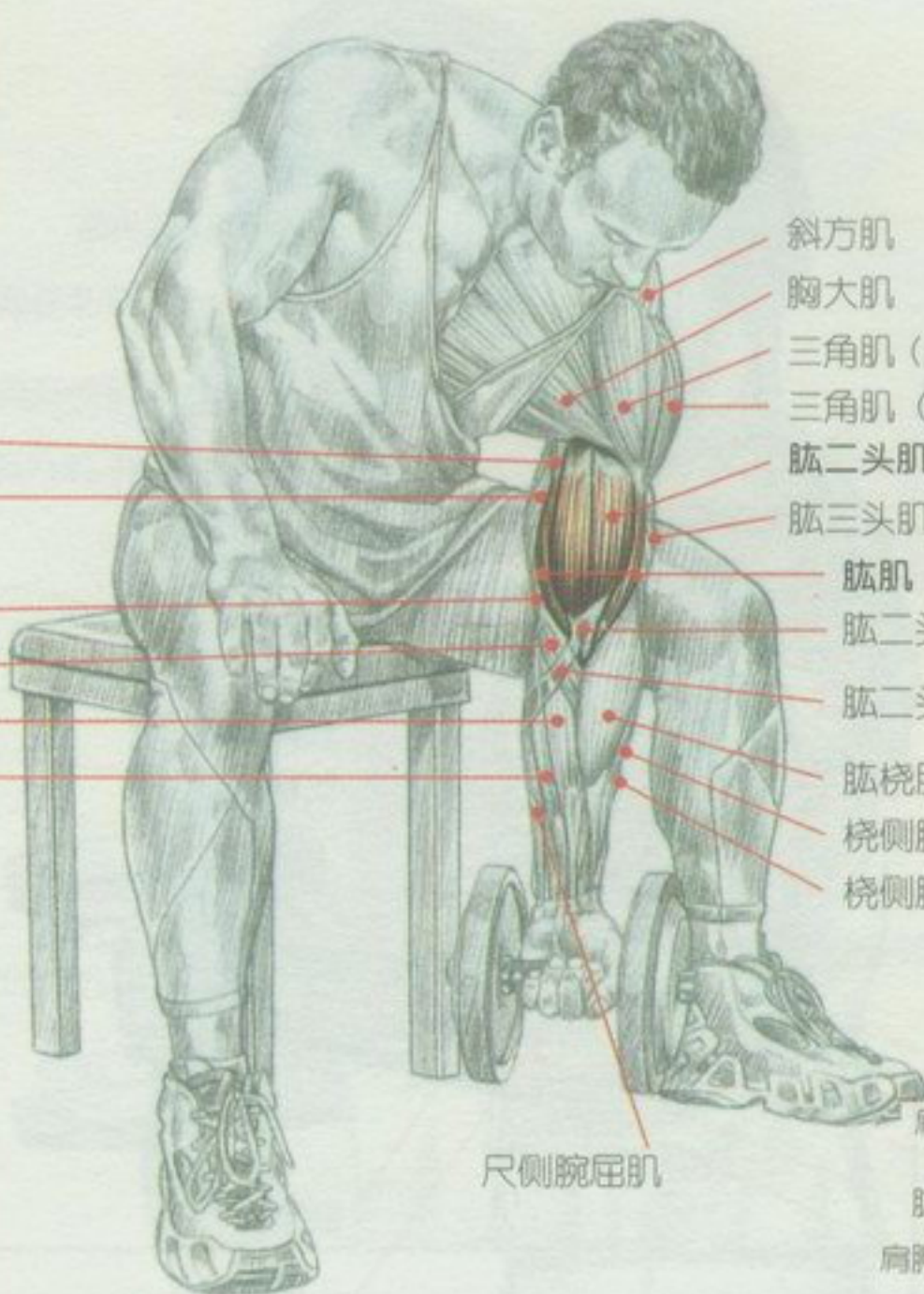


动作

肱肌



肩峰 锁骨 胸骨 肋软骨 肋骨 尺骨 桡骨 腕骨 近节指骨 远节指骨 掌骨 中节指骨



斜方肌

胸大肌

三角肌 (前部)

三角肌 (中部)

肱二头肌

肱三头肌 (外侧头)

肱肌

肱二头肌腱

肱二头肌腱膜

肱桡肌

桡侧腕长伸肌

桡侧腕短伸肌

尺侧腕屈肌

坐于长凳上, 低手抓握哑铃, 肘部靠于大腿内侧:

——吸气并弯举哑铃

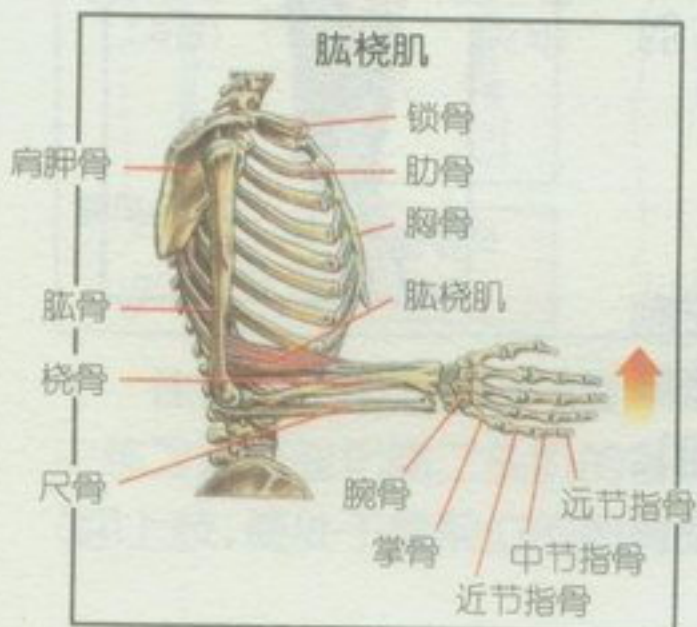
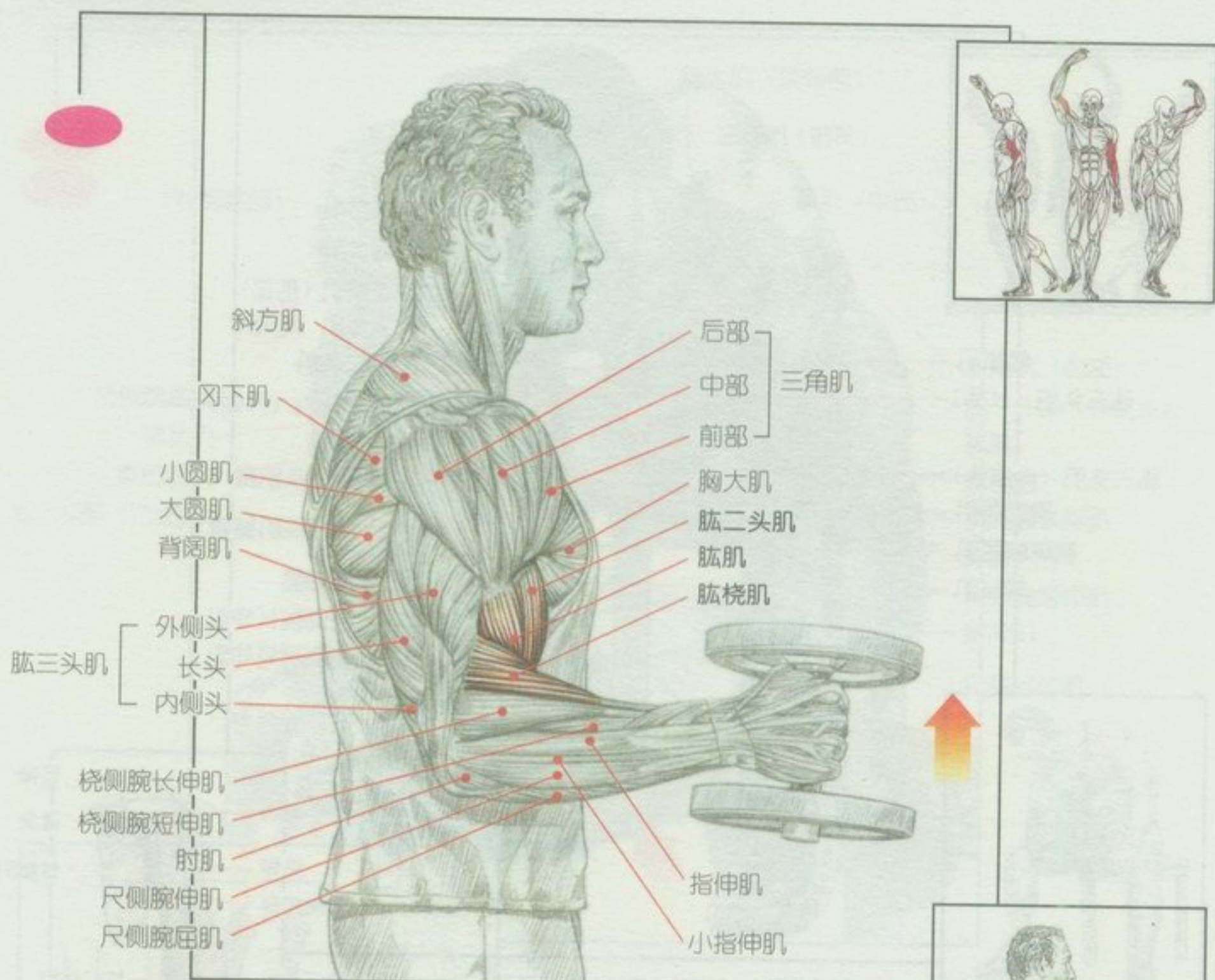
——完成动作时呼气

进行此项锻炼时, 可以自行控制运动的范围、速度和动作调整。该练习主要锻炼肱二头肌、肱肌和肱桡肌。



肩峰 锁骨 喙突 喙肱肌 肱骨 肩胛骨 肱二头肌 (长头) 肱二头肌 (短头) 肱肌 肱二头肌腱 桡骨 尺骨

3 锤击式臂弯举



采取站姿或坐姿均可，掌心向内，双手抓握哑铃：

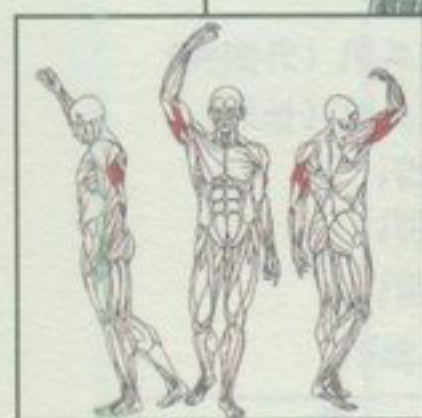
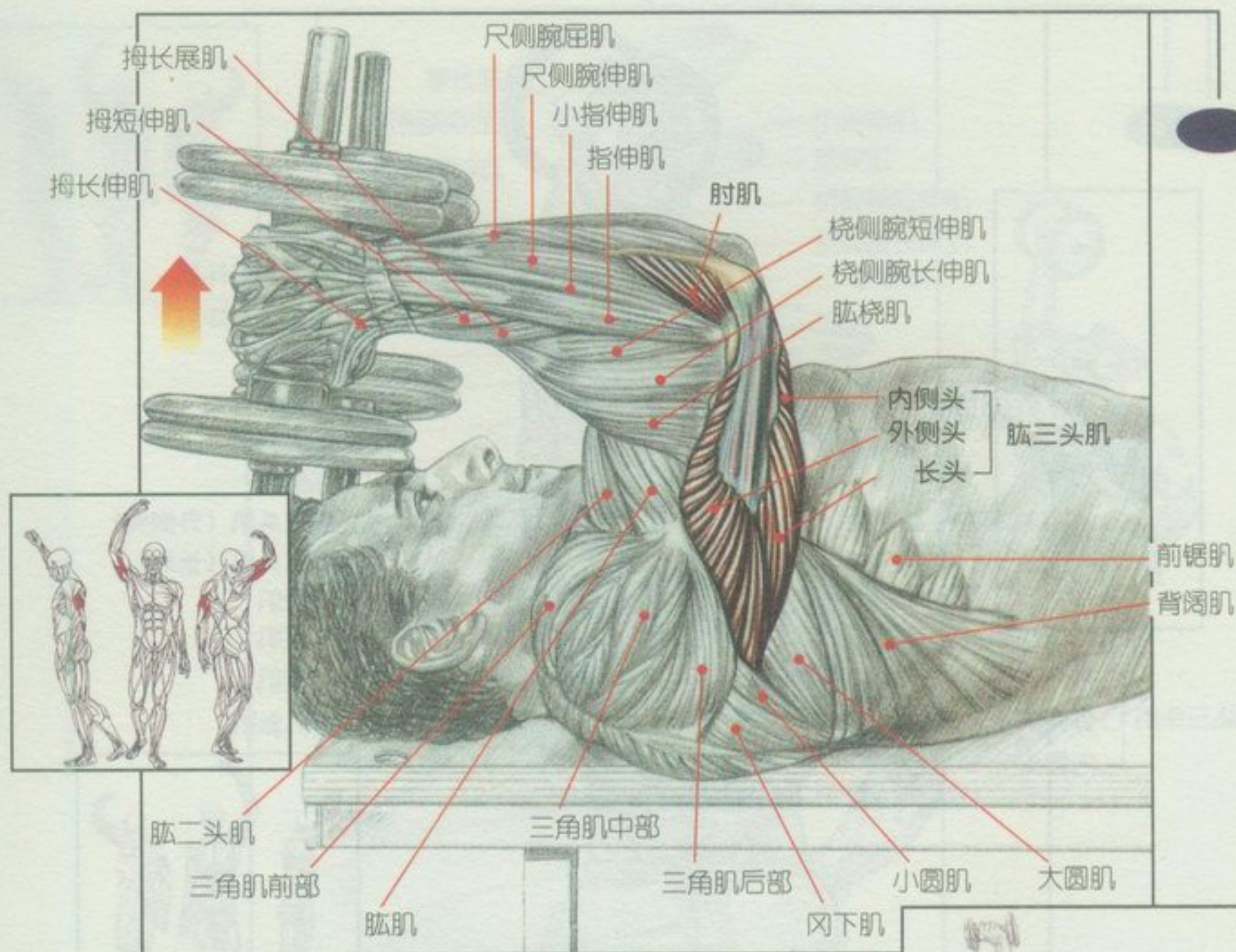
——吸气，臂弯举哑铃至肩部，可两手同时弯举或交替进行

——动作完成时呼气

这是锻炼肱桡肌的最佳方法，同时也锻炼肱二头肌和肱肌。



仰卧哑铃臂屈伸 16



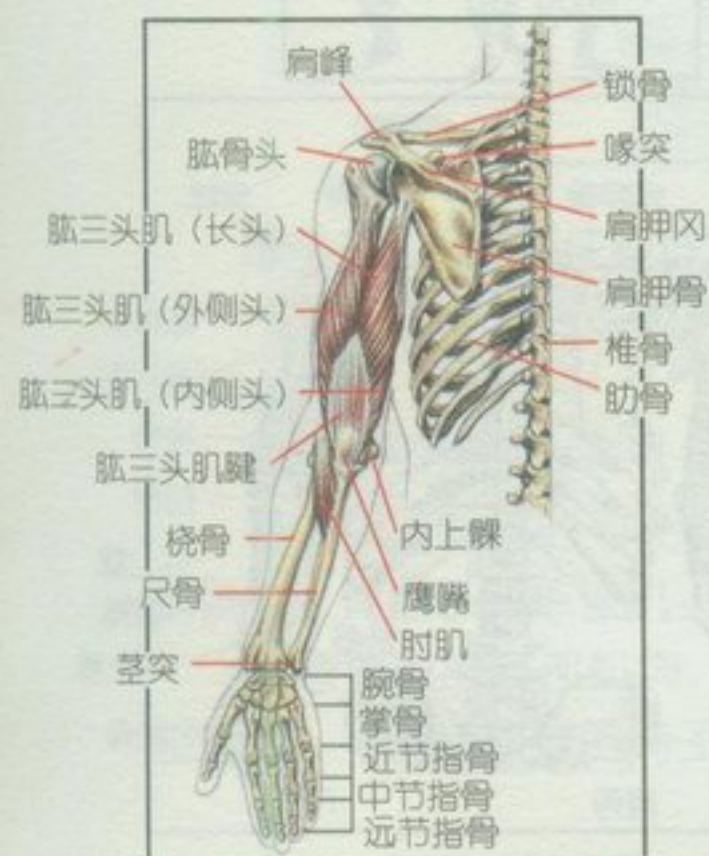
双手各握一哑铃，仰卧于长凳上，双臂向上伸展，与凳面垂直：

——吸气，缓慢屈臂

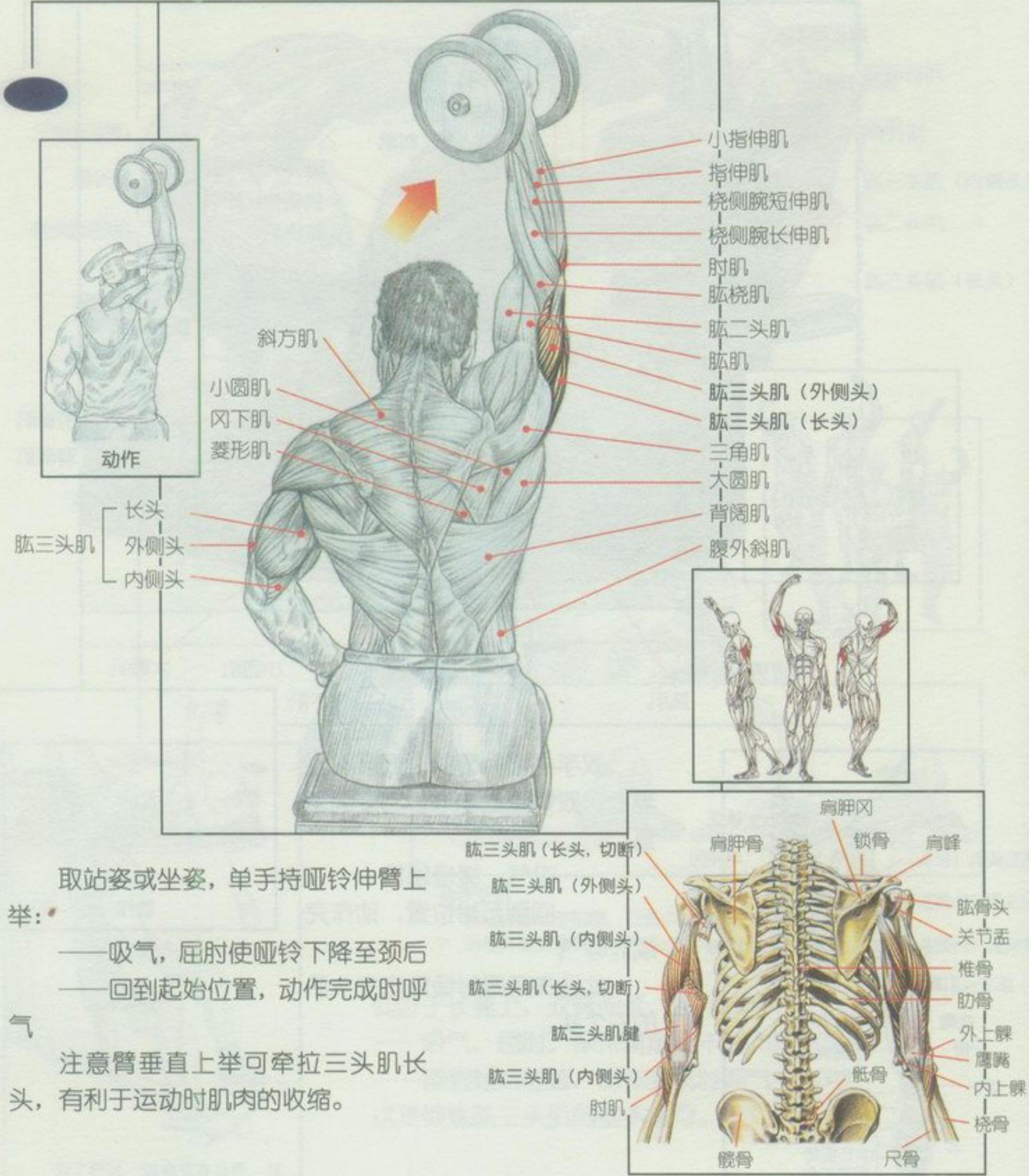
——回到起始位置，动作完

成时呼气

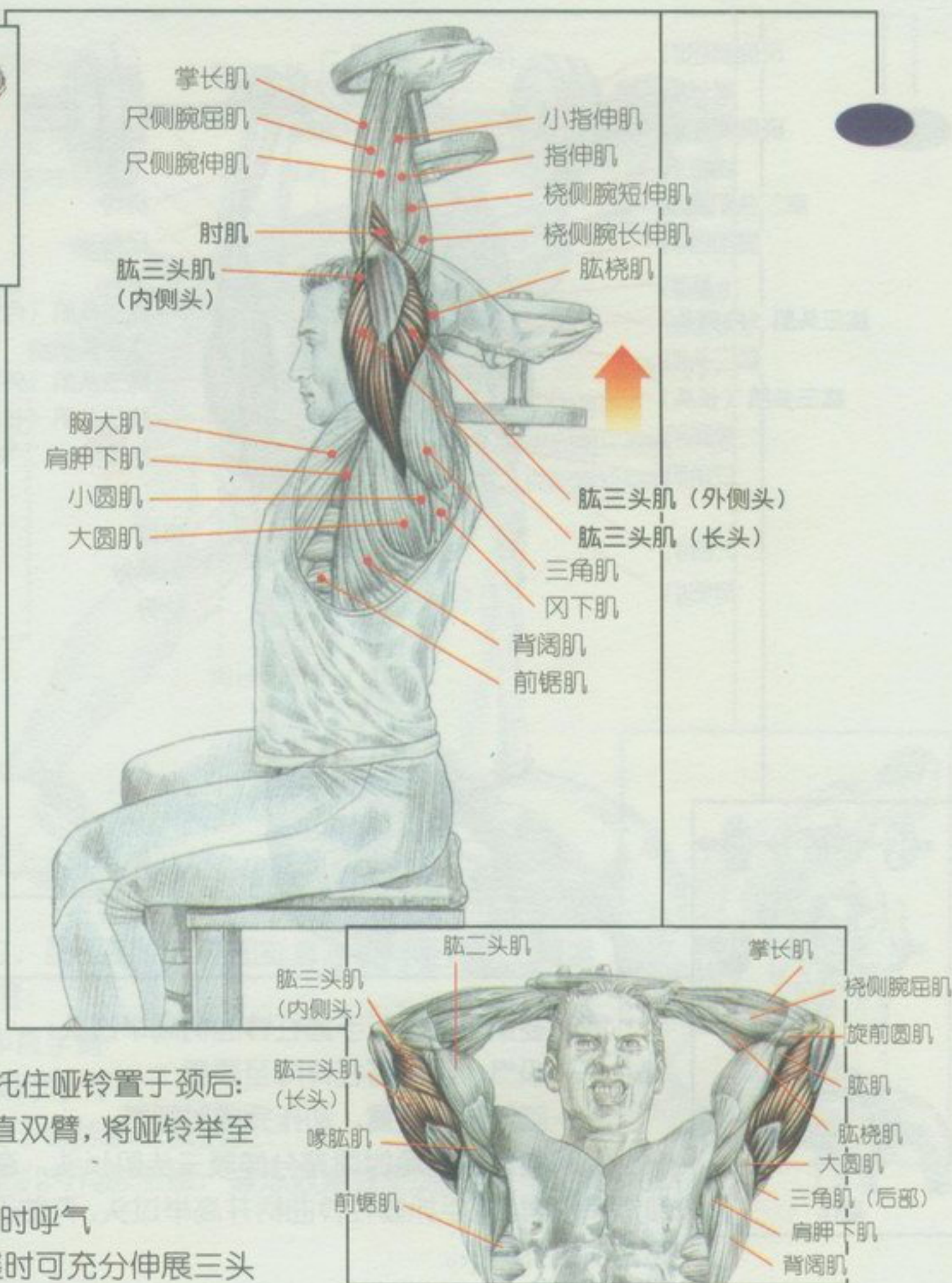
此动作可同时锻炼肱三头肌的三个头。



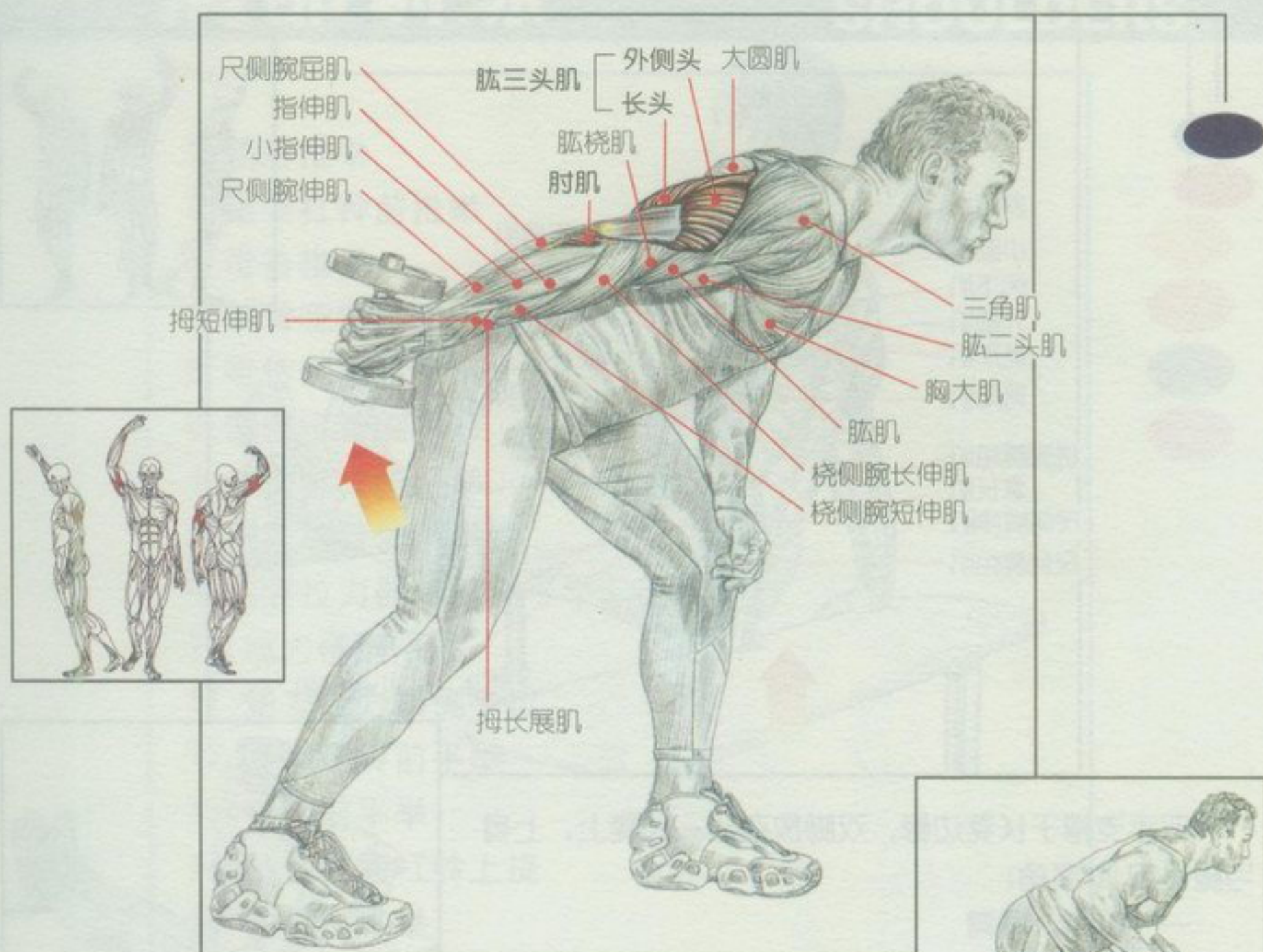
17 颈后单臂屈伸



坐姿哑铃颈后臂屈伸 18



俯立臂屈伸 20



双膝微屈站立，腰部前屈，背部挺直，手持哑铃，上臂紧贴体侧，屈肘 90 度：

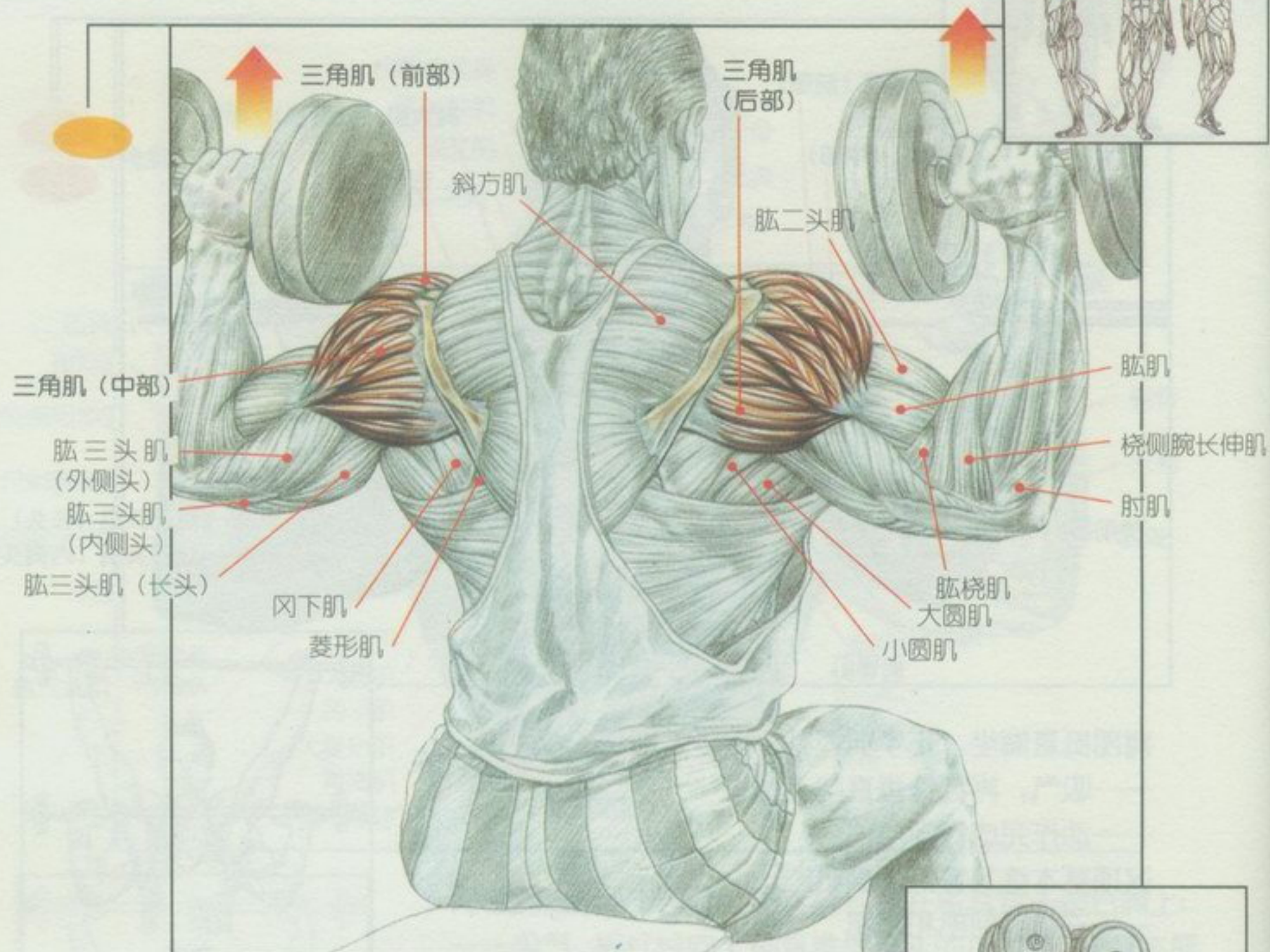
- 吸气，伸直手臂
- 动作完成时呼气

这一练习有助于锻炼肱三头肌。

重复此动作至肌肉有酸胀感，锻炼效果会更明显。



3 哑铃推举

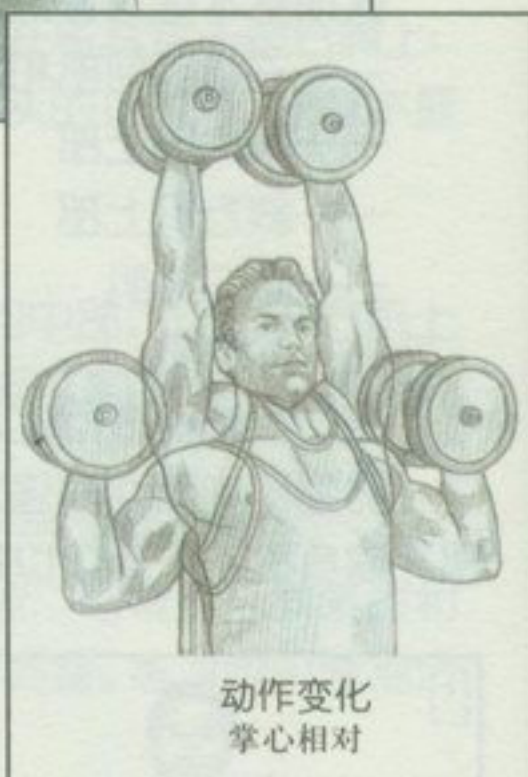


背部挺直，坐于长凳上，正手抓握哑铃举至双肩两侧，掌心向前：

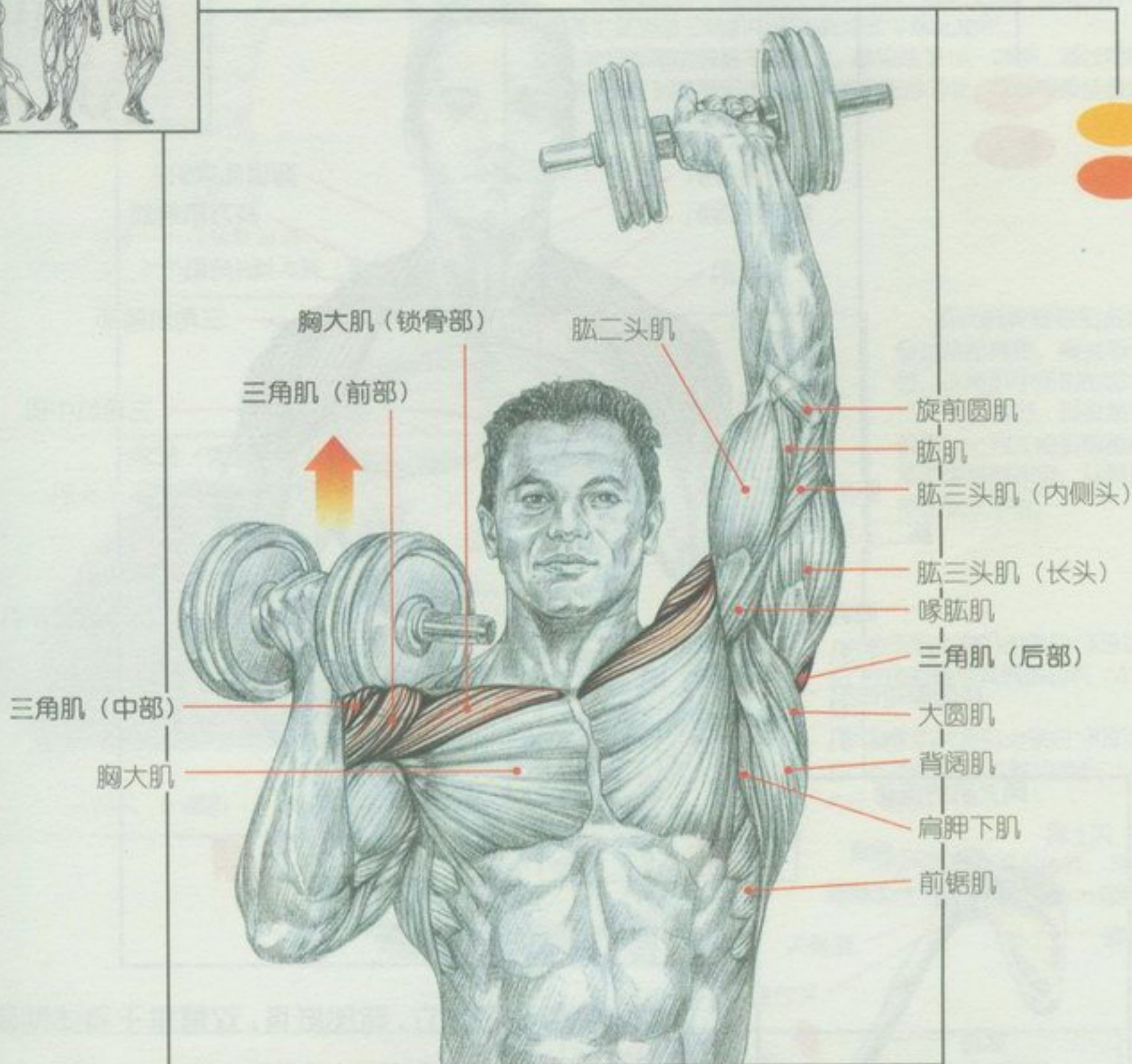
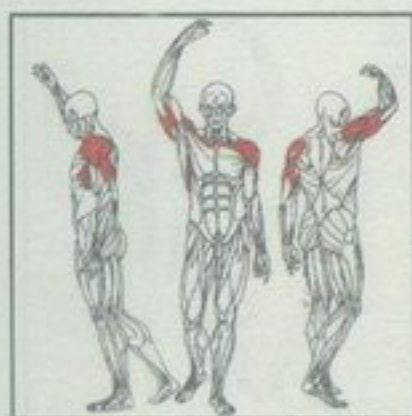
- 吸气，垂直向上推举哑铃
- 动作完成时呼气

此动作锻炼三角肌尤其是该肌中部，以及斜方肌上部、前锯肌和肱三头肌。

可取站姿做这一练习，也可左右两臂作交替推举。为防止脊柱过伸，常常使用坐姿做推举练习。



单臂哑铃推举 4



坐于长凳上，反手抓握哑铃，举至双肩：

——吸气，左右两臂交替上举，同时旋转手腕使掌心朝前

——动作完成时呼气

此动作主要锻炼三角肌，特别是三角肌前部，以及胸大肌上部、斜方肌上部、前锯肌和肱三头肌。

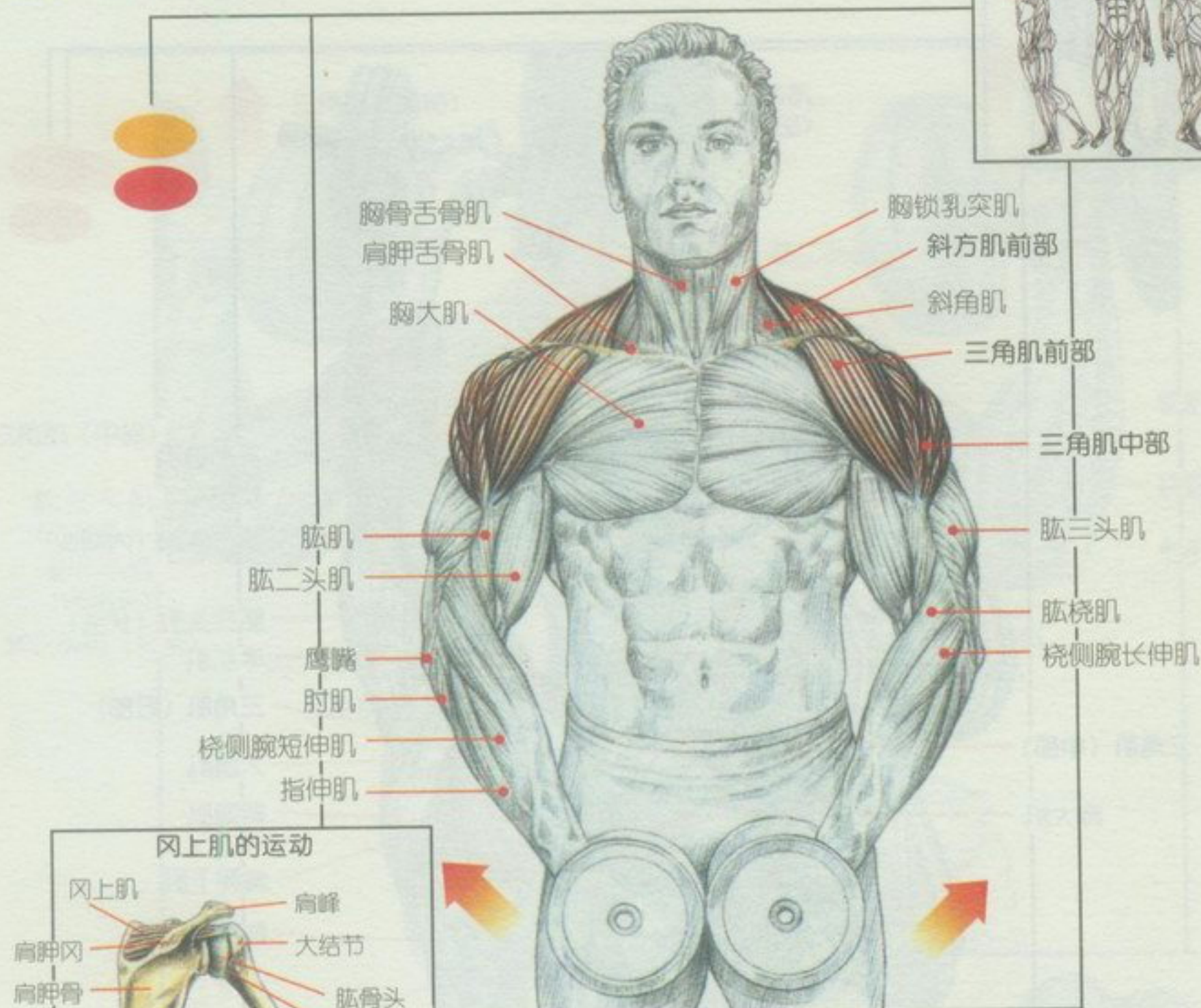
此训练也可按以下姿势动作进行：

——紧贴椅背坐下，以防脊柱过伸，

——或直立，

——同时推举两侧哑铃

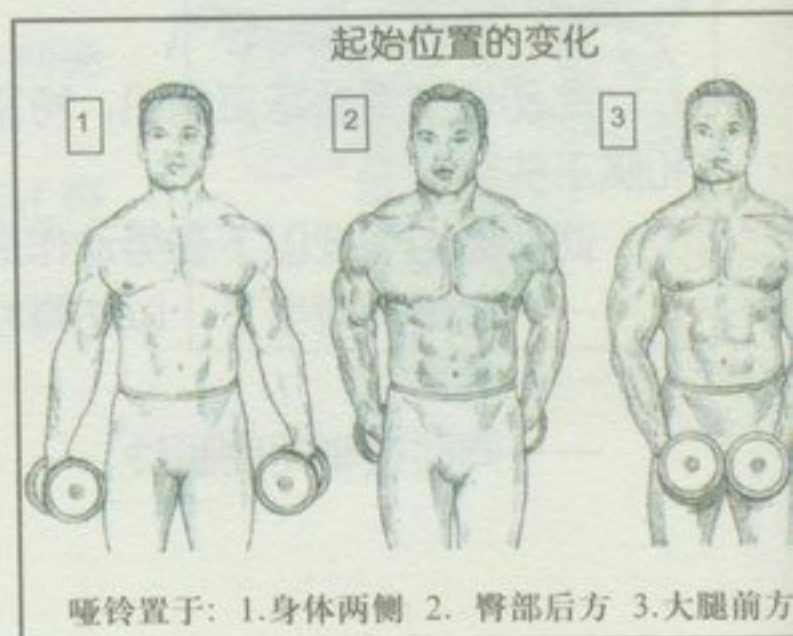
5 哑铃侧平举



两脚稍微分开站立, 背部挺直, 双臂垂于身体两侧, 双手抓握哑铃:

- 向侧上方平举哑铃至双肩水平, 肘部微屈
- 返回起始位置

此动作主要锻炼止于肱骨的三角肌。手举重物时, 三角肌可在各个平面精确移动臂部。通过改变动作的起始位置(手位于身体两侧、臀部后方或大腿前方), 可更有效地锻炼三角肌。



伸展变化



1. 双臂水平伸展——三角肌运动
2. 双臂伸展高于水平位——斜方肌（前部）运动

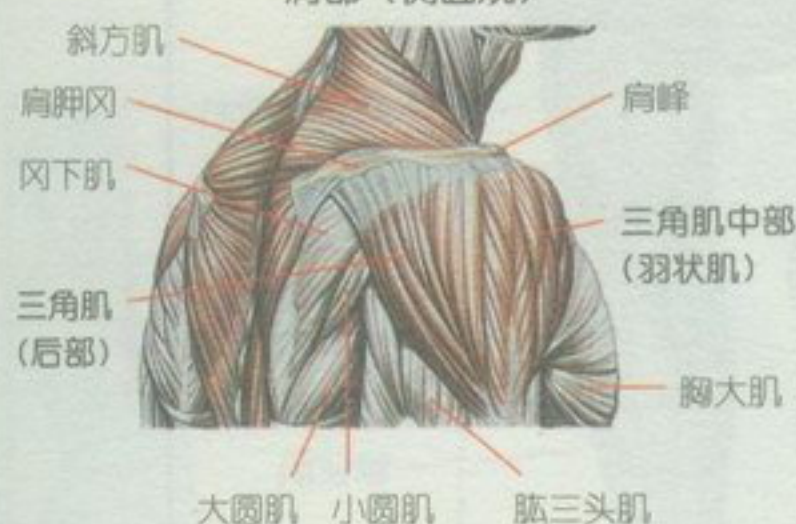
这项练习也锻炼冈上肌。冈上肌位于肩胛骨冈上窝内、三角肌深面，止于肱骨大结节。

因为每个人的体形各异，故应找到适合自身形体锻炼的最佳运动角度。

举臂超过水平面可以加强斜方肌上部的锻炼，但是有许多练习者主要加强三角肌中部的锻炼而不做此动作。

此项训练的强度不应太大，每组练习10~25次，通过变换动作的角度，训练到肌肉有轻微的酸胀感为止，可获得最佳锻炼效果。

肩部（侧面观）



梭形肌



羽状肌

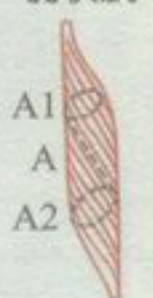


羽状肌较梭形肌负重重大但运动距离短。肩关节外展时，三角肌中间部的羽状肌——非常有力，但收缩潜能较弱——与三角肌前部和后部肌束协同作用，从而使臂部达到水平位。

梭形肌



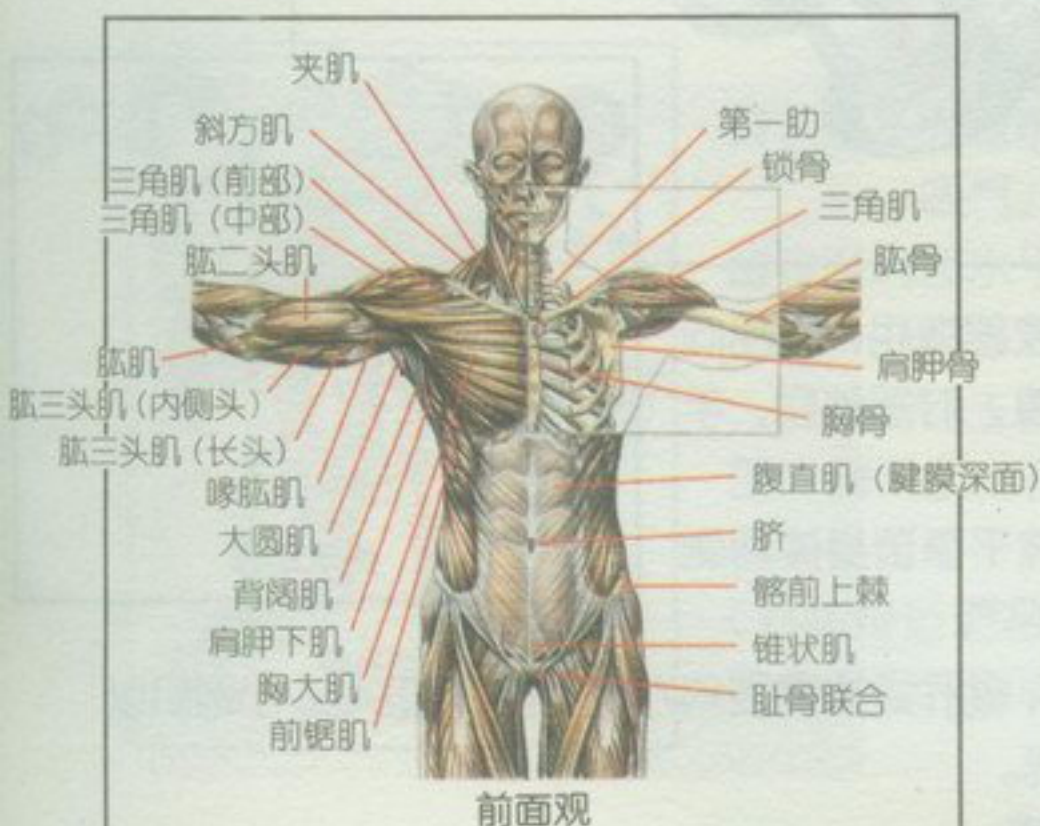
羽状肌



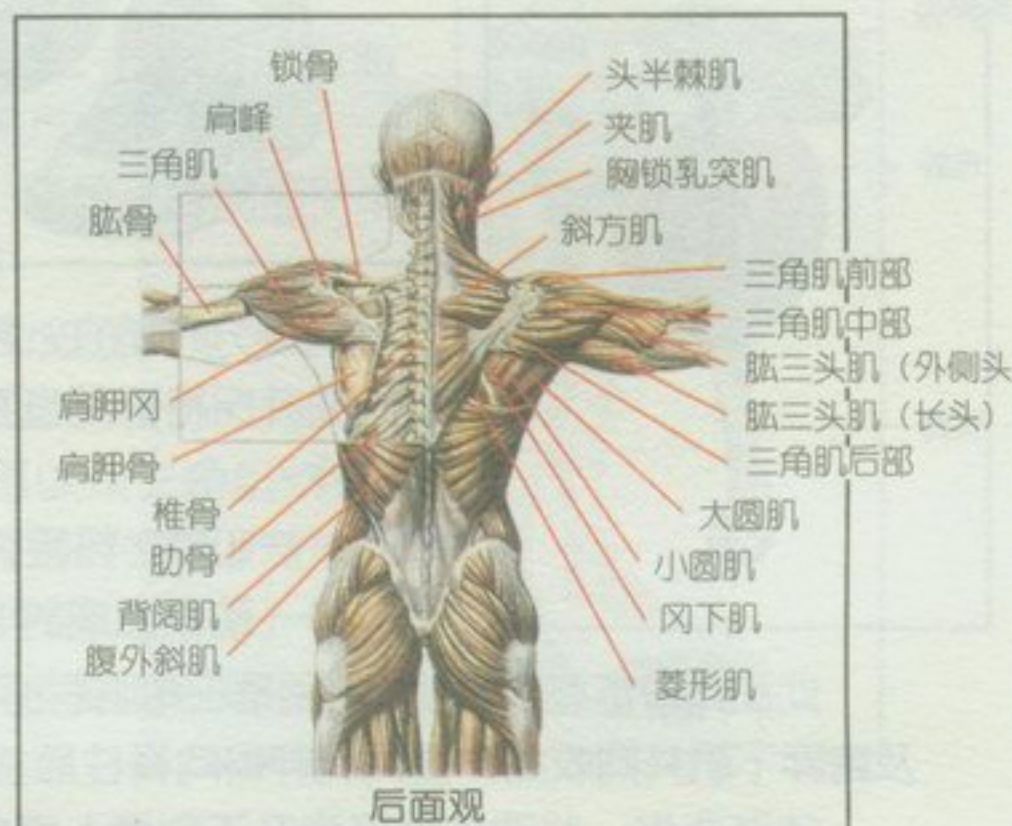
梭形肌所含肌动蛋白 \cdot 和肌凝蛋白 \cdot 丝的数量与其横截面积(A)相当。

羽状肌所含肌动蛋白 \cdot 和肌凝蛋白 \cdot 丝的数量与其斜切面积(A_1/A_2)相当。

\cdot 肌肉运动的基本单位，其最大收缩力大约相当于 $5\text{kg}/\text{cm}^2$ 。

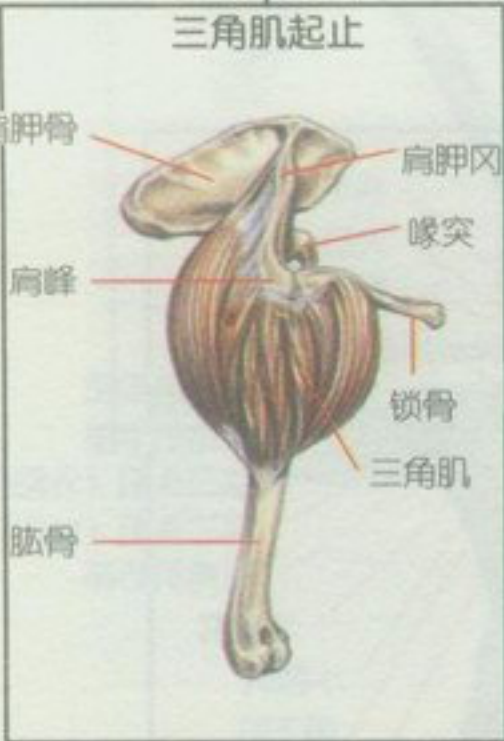
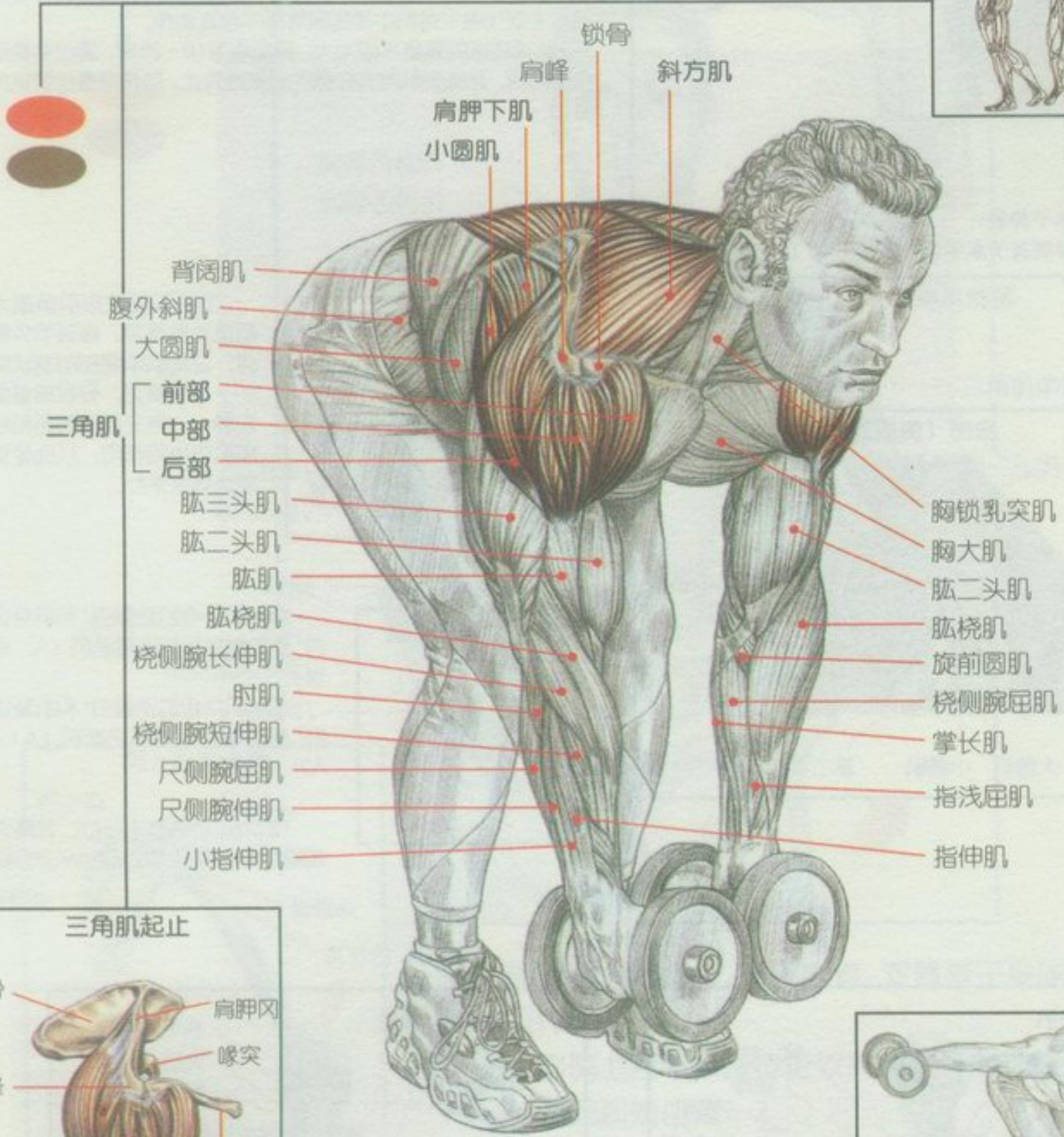
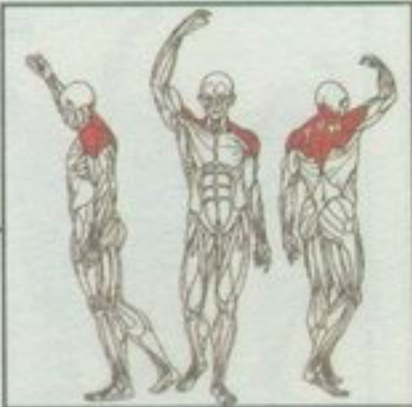


前面观



后面观

6 俯立哑铃侧平举



两脚分开站立，膝部微屈，腰部向前弯曲并保持背部挺直，肘部稍屈，手持哑铃：
——吸气，将哑铃侧平举至身体两侧
——动作完成时呼气

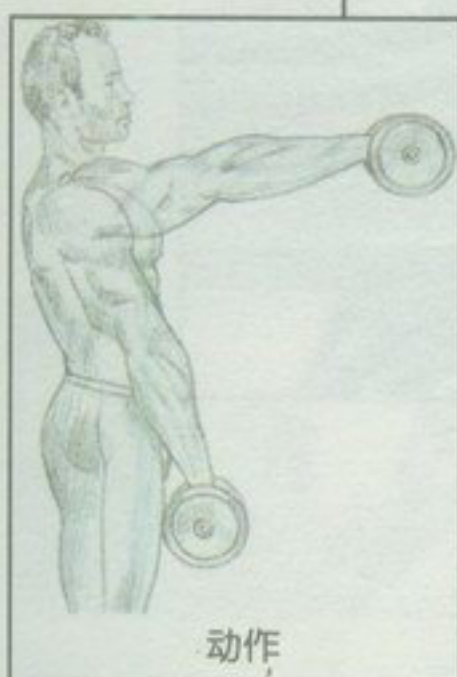
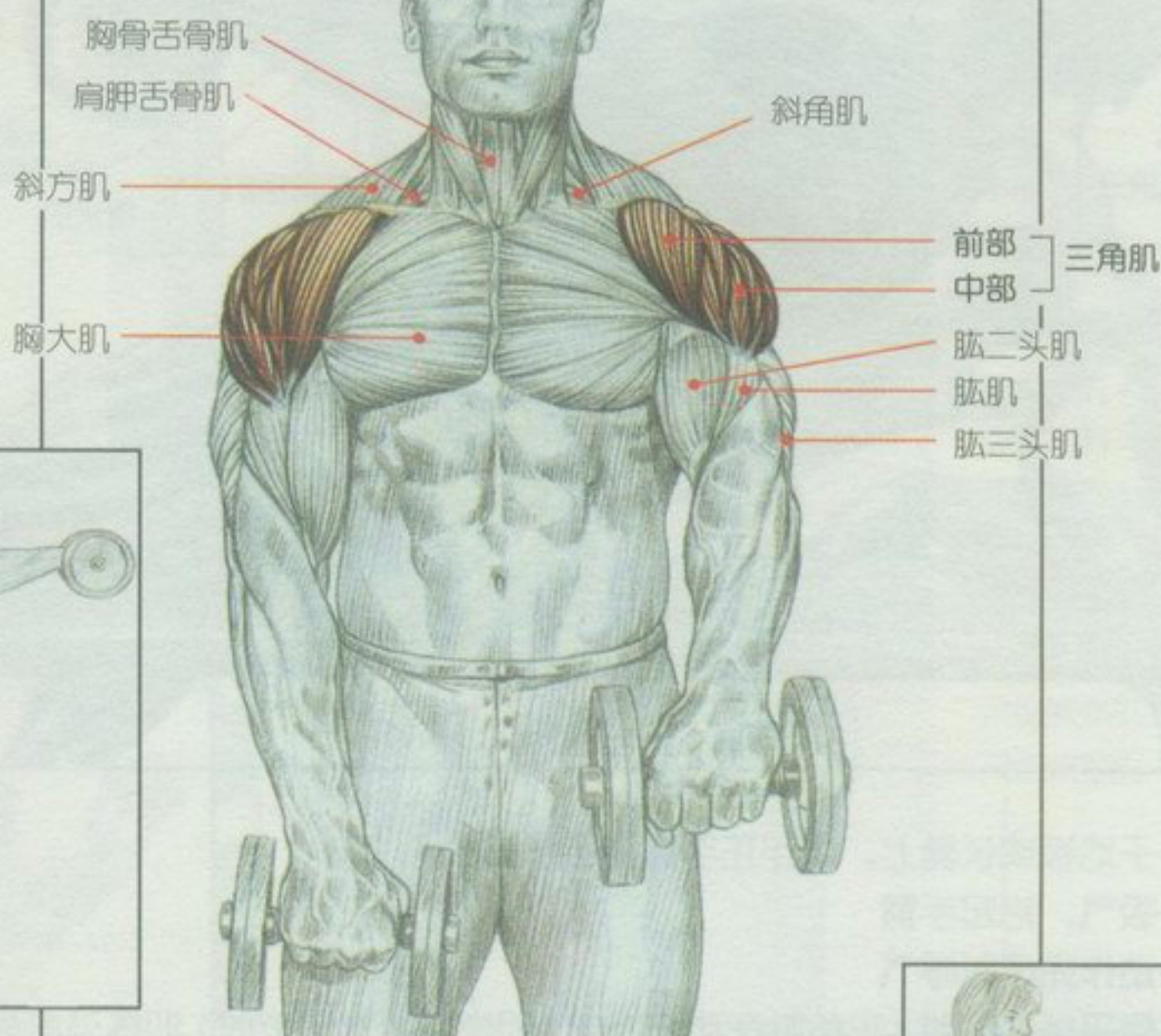
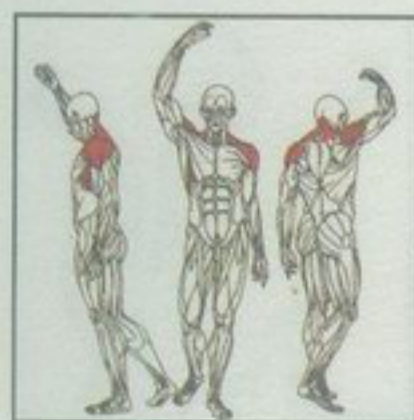


此动作锻炼整个肩部，特别是三角肌后部，动作之末需要斜方肌下部、菱形肌、小圆肌以及肩胛下肌共同收缩，使两肩胛骨向脊柱靠拢。

动作变化：此动作也可俯卧于斜凳上完成。

单臂哑铃前平举

7



两脚分开站立，正手抓握哑铃，放于大腿前方或稍外侧：

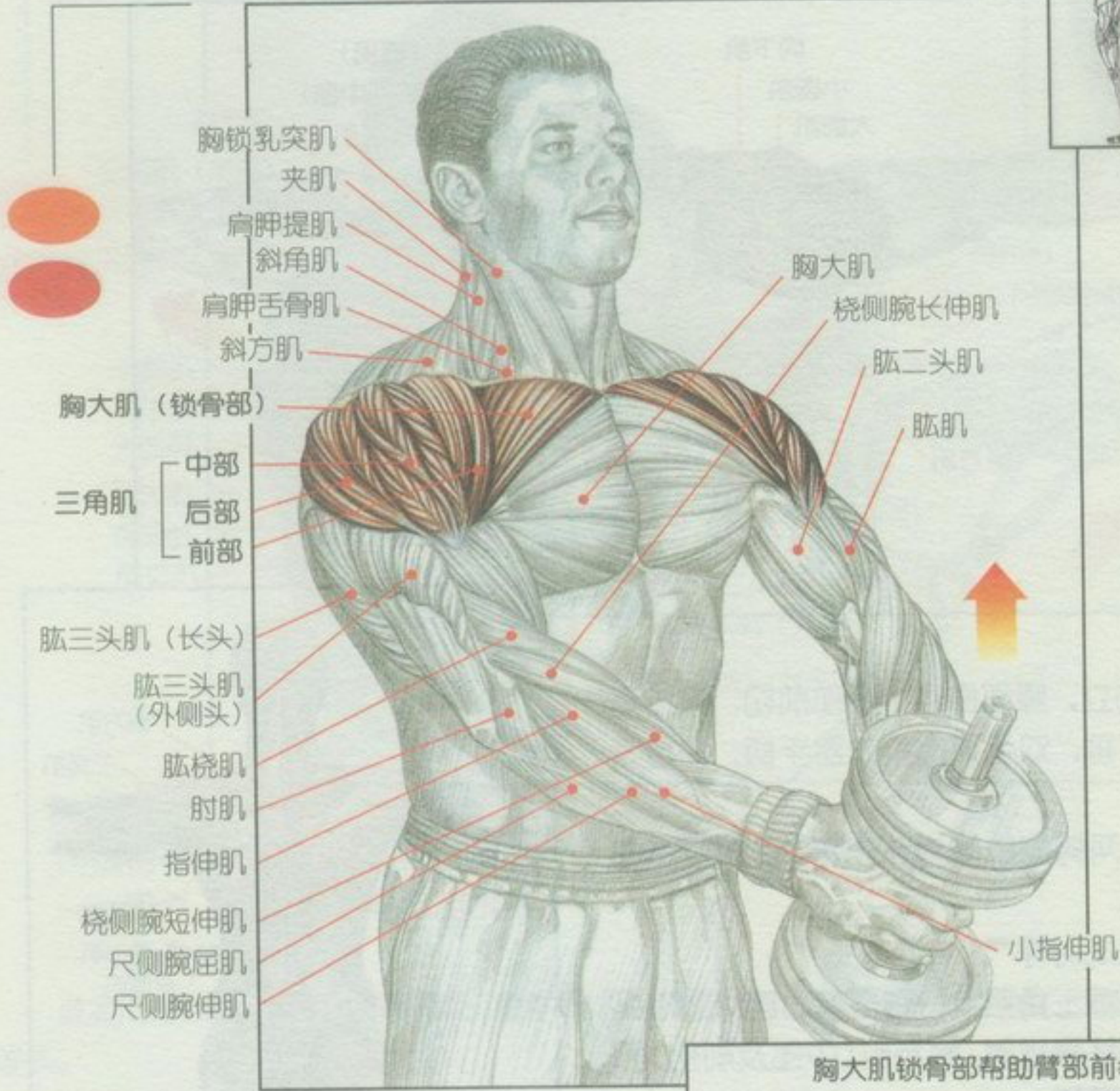
——吸气，两臂交替向前平举哑铃至肩部水平

——动作完成时呼气

此动作主要强化锻炼三角肌前部、胸大肌上部以及三角肌中部，每次举臂动作需要前锯肌、菱形肌（对肱骨运动起到稳定作用）等连接肩胛骨与胸廓的肌肉的参与。



12 并握哑铃前平举

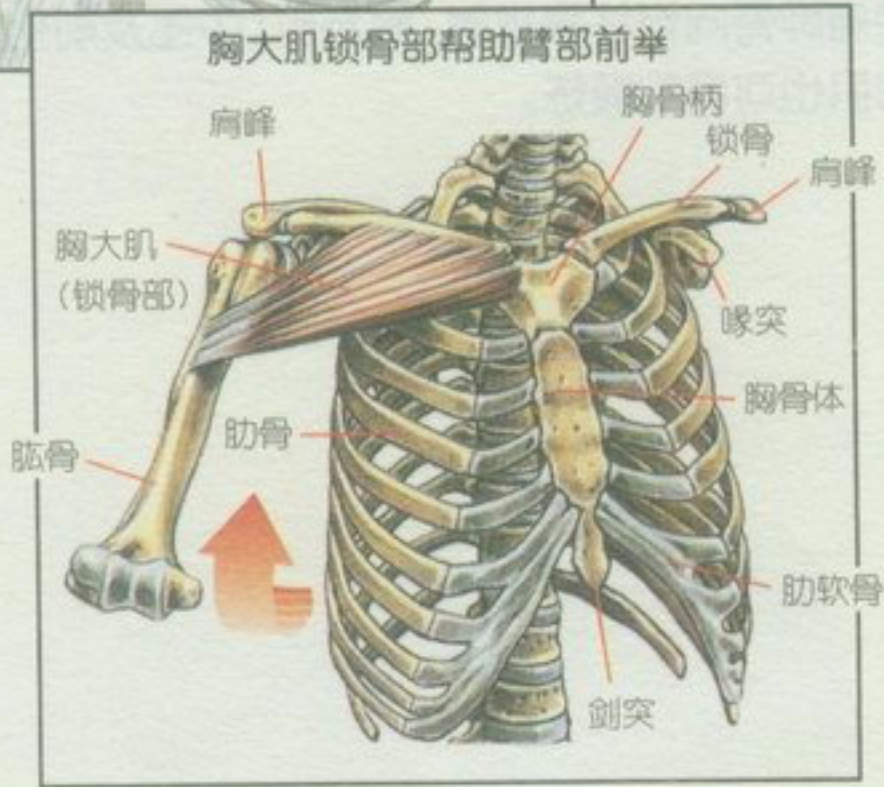


两脚稍微分开站立，挺胸收腹，掌心向内，双臂伸直，双手重叠抓握哑铃置于大腿前方：

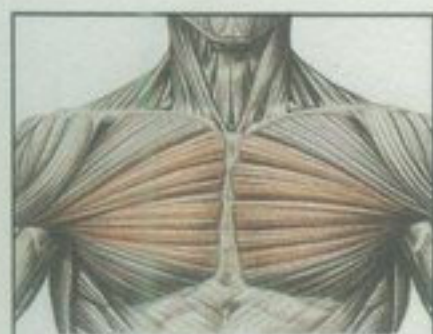
- 吸气，前举哑铃至肩部水平
- 缓缓降低哑铃，避免用力不均产生断续动作
- 动作完成时呼气

此动作锻炼三角肌前部、胸大肌上部以及肱二头肌短头。

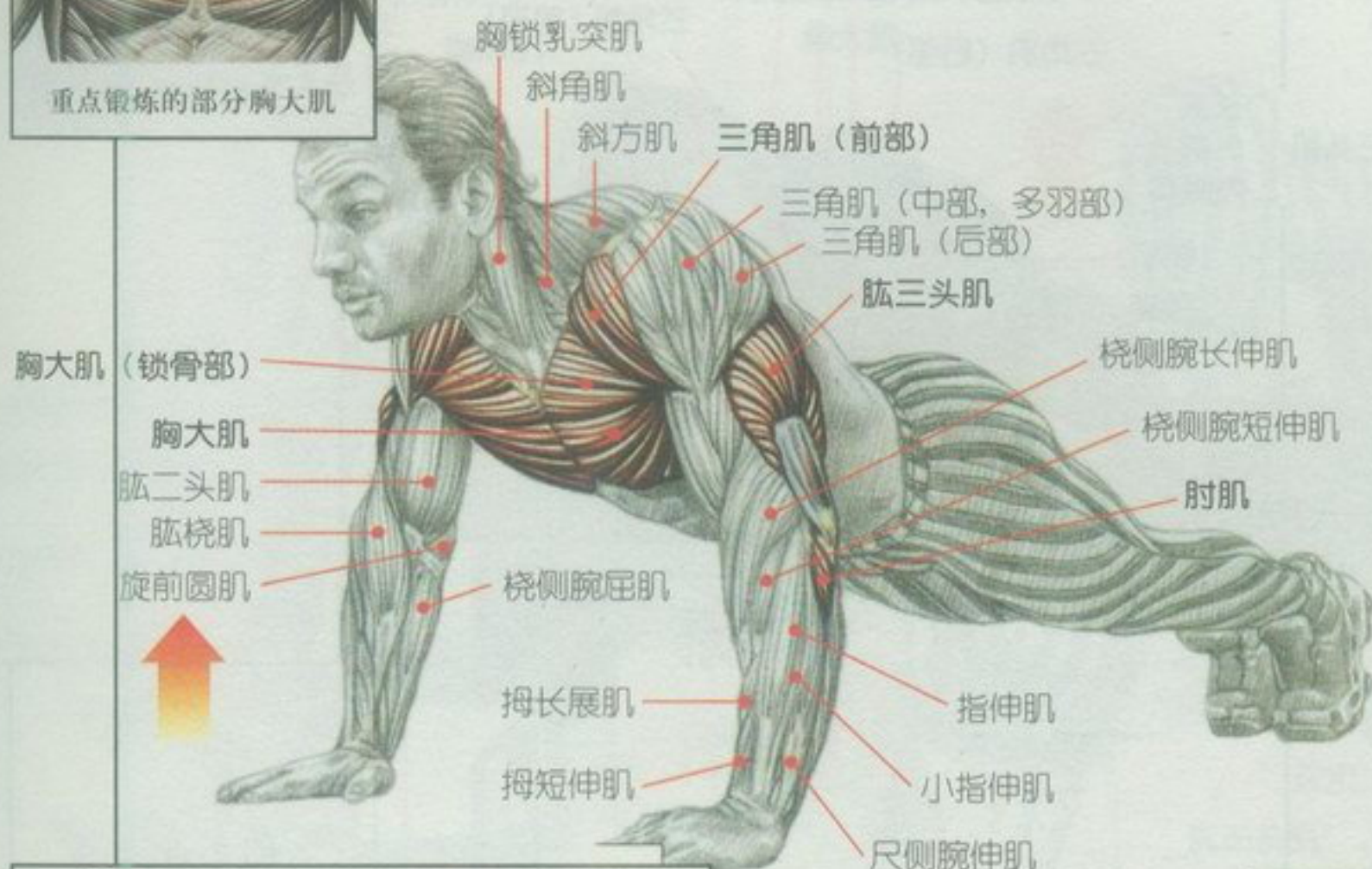
肩部肌肉的等长收缩可以稳定肩胛骨，使肱骨获得稳定的旋转支撑点。



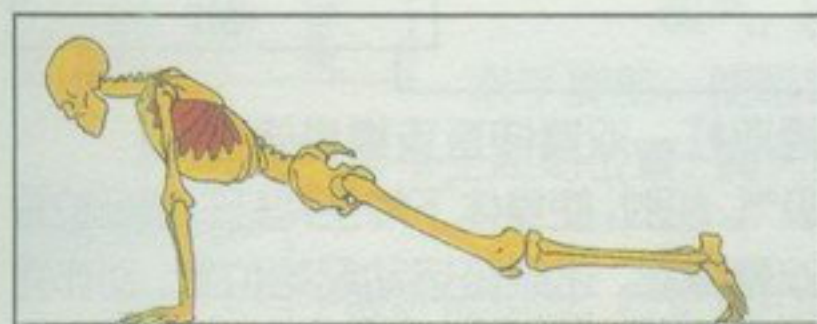
俯卧撑 5



重点锻炼的部分胸大肌



起始体位



做俯卧撑时，前锯肌收缩牵拉肩胛骨贴近胸廓，使臂部与躯干的动作相结合。

身体俯卧，两臂伸直，双手与肩同宽（或稍宽），掌心向下平放于地面，双脚并拢或稍分开：

——吸气，屈肘使躯干靠近地面，注意避免脊柱过伸

——推举身体回到双臂伸直的位置，动作完成时呼气

此动作是锻炼胸大肌和肱三头肌的好方法，并且可以随时随地进行。

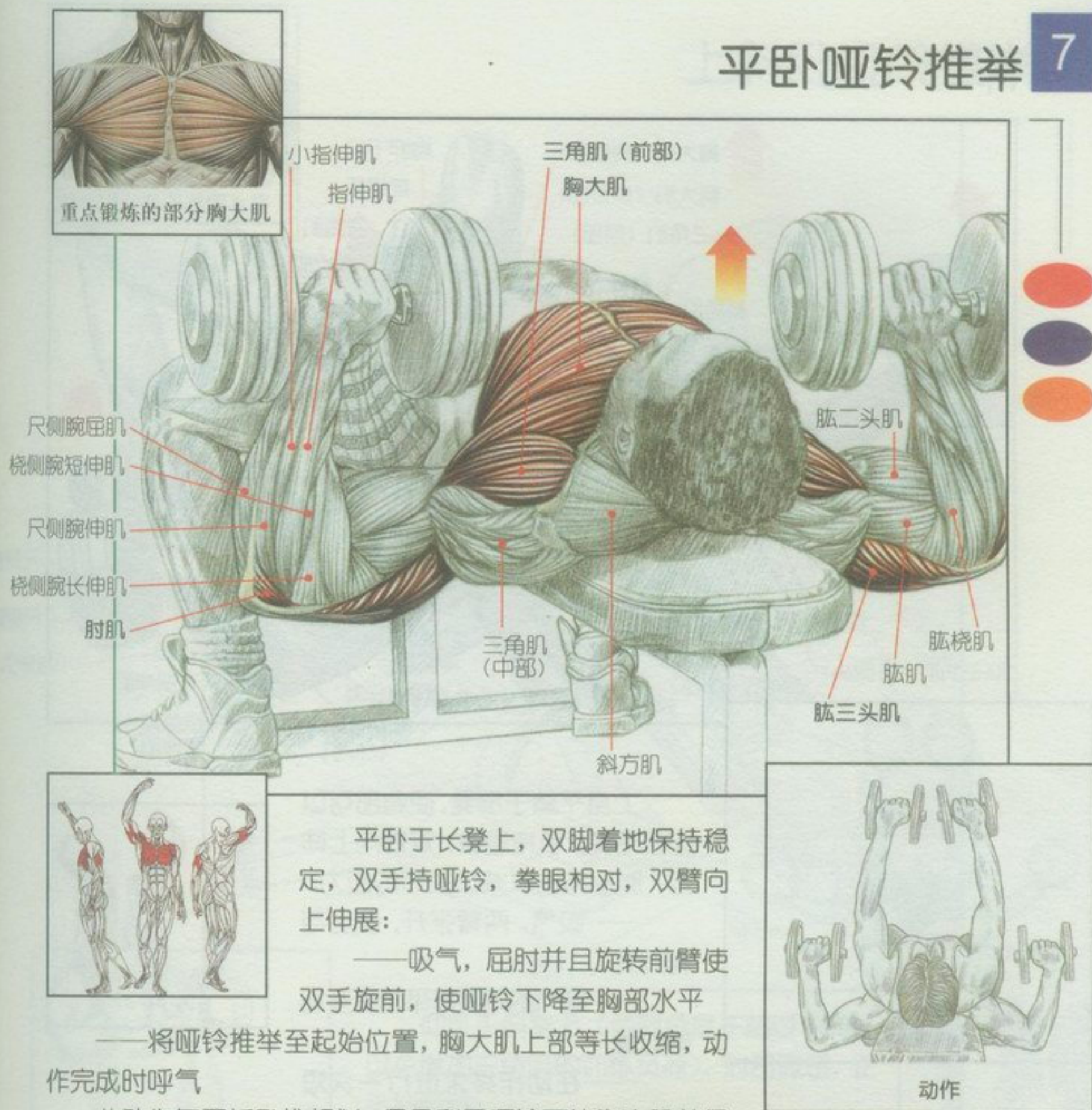
变换躯干角度可以改变锻炼部位：

——抬高双脚可以重点锻炼胸大肌上部

——抬高躯干可以重点锻炼胸大肌下部



平卧哑铃推举 7



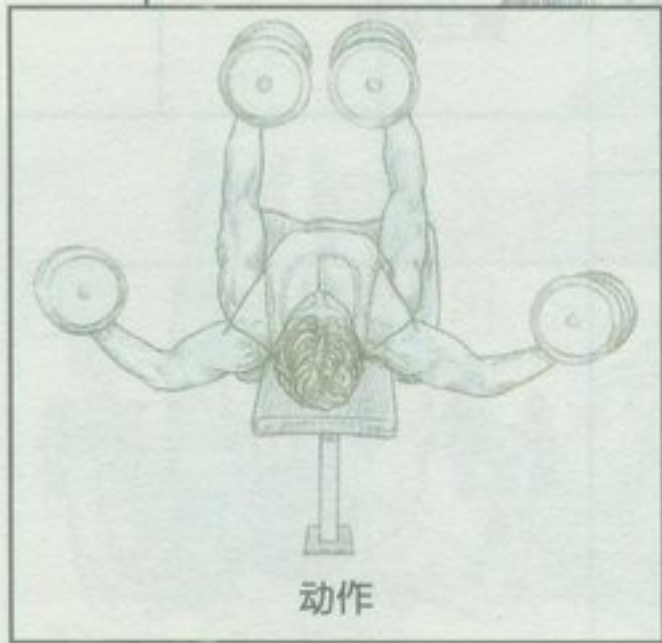
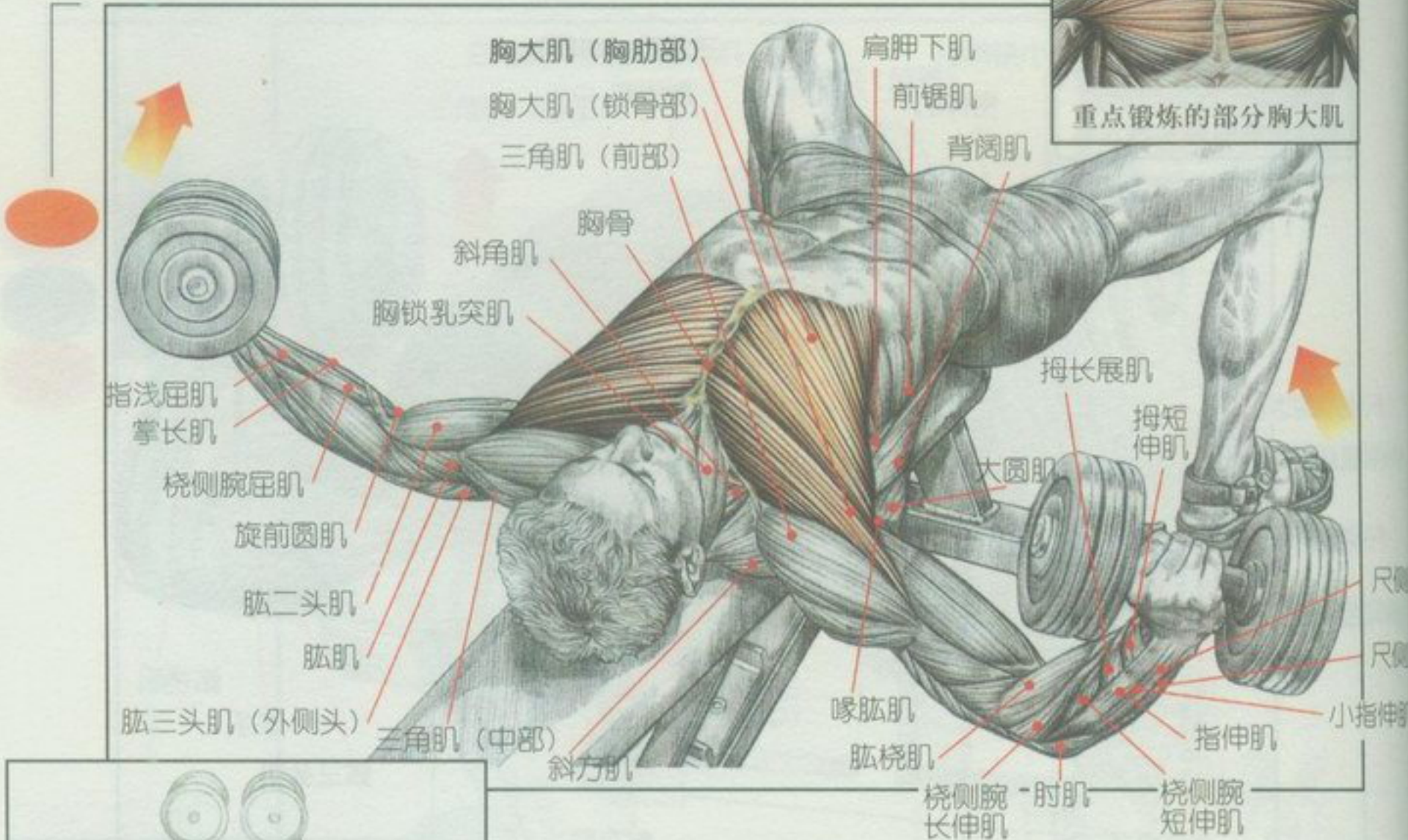
平卧于长凳上，双脚着地保持稳定，双手持哑铃，拳眼相对，双臂向上伸展：

——吸气，屈肘并且旋转前臂使双手旋前，使哑铃下降至胸部水平

——将哑铃推举至起始位置，胸大肌上部等长收缩，动作完成时呼气

此动作与平板卧推相似，但是利用哑铃可使胸大肌获得较大的活动范围，同时肱三头肌和三角肌的前部也可得到锻炼。

8 仰卧飞鸟

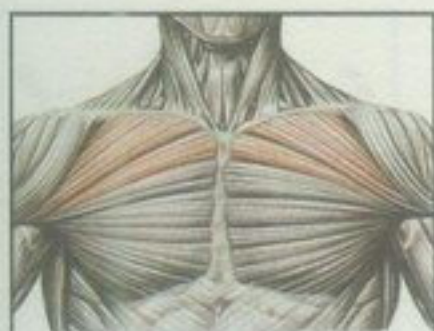


上身平躺于窄凳,使肩部可以自由活动,手持哑铃,双臂向上伸直,肘部微屈以减少关节的应力:
——吸气,两臂张开,使肘与肩同高
——呼气的同时推举哑铃至初始位置
——在动作终末进行一次短暂的等长收缩,以集中强化胸大肌上部(胸骨部)

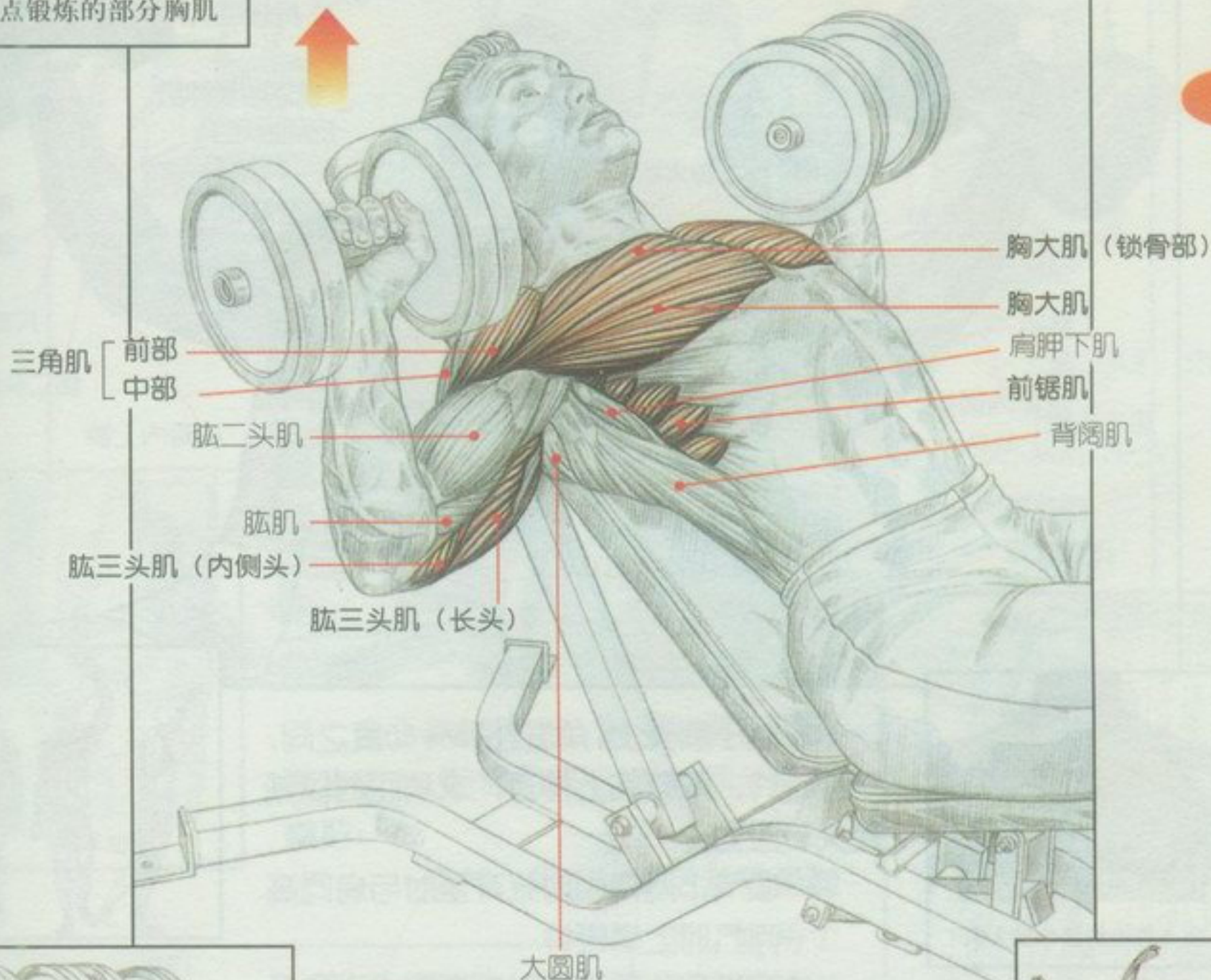


练习时负重不要过大。此项训练是单独锻炼胸大肌、增加肌肉柔韧性的极好方法。

上斜卧哑铃推举 9



重点锻炼的部分胸肌



终末动作



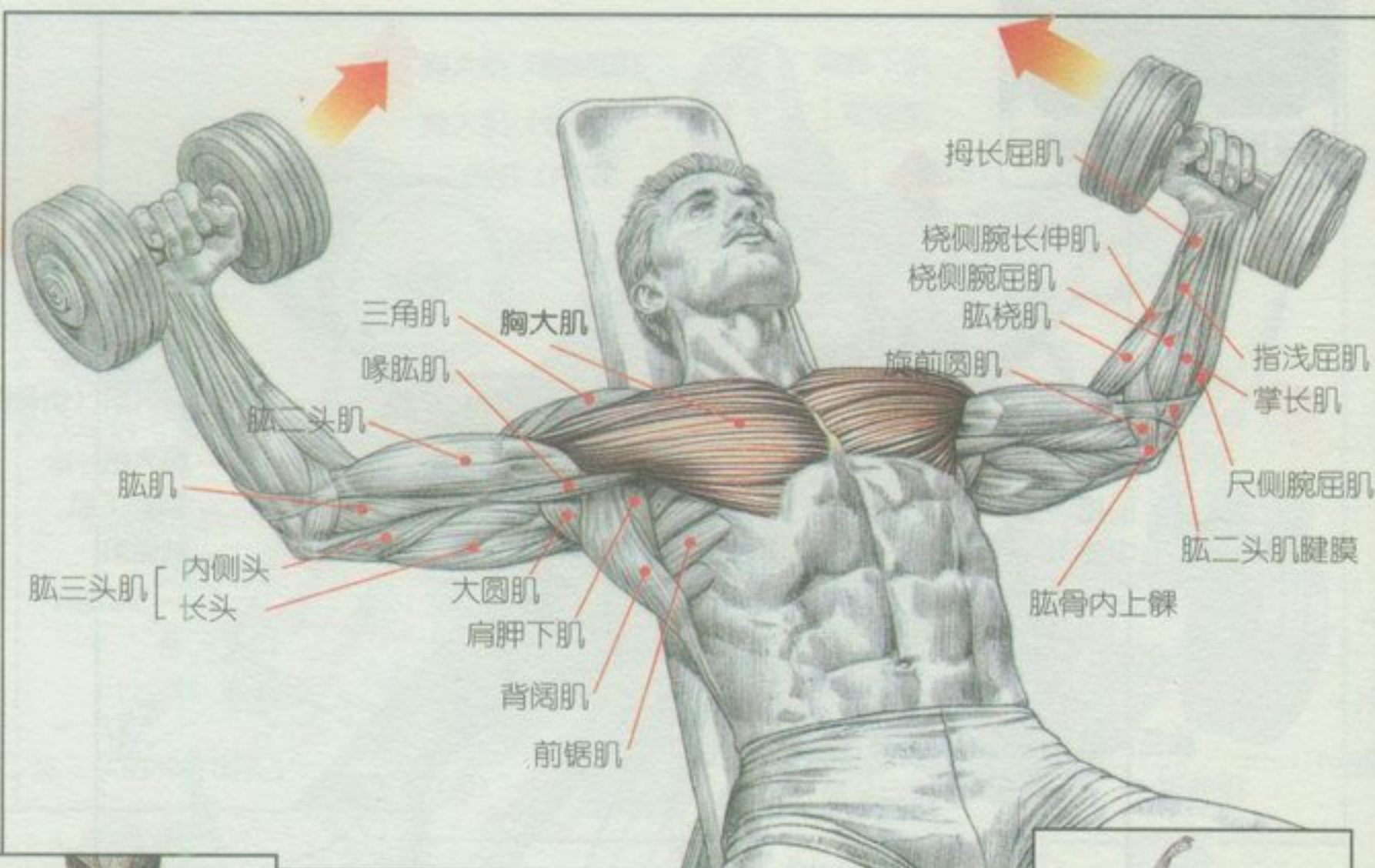
仰卧于斜凳上（倾斜角度不超过 60 度，以免增加三角肌的训练负荷），肘部微屈，正手持哑铃：

- 吸气，向上推举至两个哑铃相接触
- 动作完成时呼气

此动作以锻炼胸大肌（特别是胸大肌上部）为主，同时可对其起到牵拉作用。此外还能锻炼三角肌前部、肱三头肌、前锯肌和胸小肌（后两种肌肉可稳定肩胛骨，允许上肢与躯体间的活动）。

动作变化：为强化胸肌上部的锻炼，动作起始时正手抓握哑铃，然后旋腕使两只哑铃相对。

10 上斜飞鸟



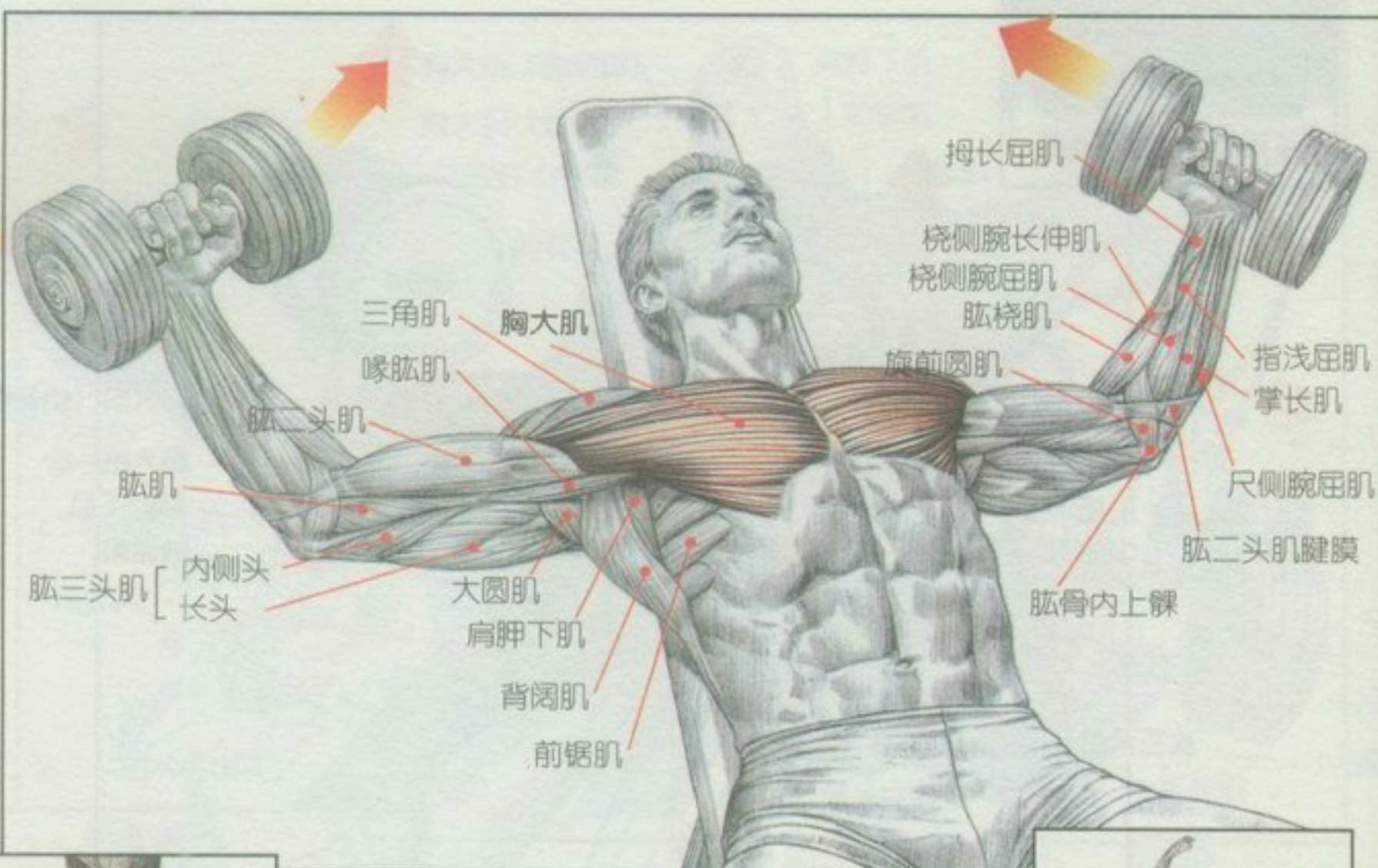
平躺于斜凳上,角度在45~60度之间,手持哑铃,双臂向上伸直,或稍屈肘以减轻关节应力:

—吸气,两臂屈肘张开至肘与肩同高
—呼气时上举哑铃

注意进行此项锻炼时不要用太大的负荷。此动作主要锻炼胸大肌(特别是上部)。



10 上斜飞鸟



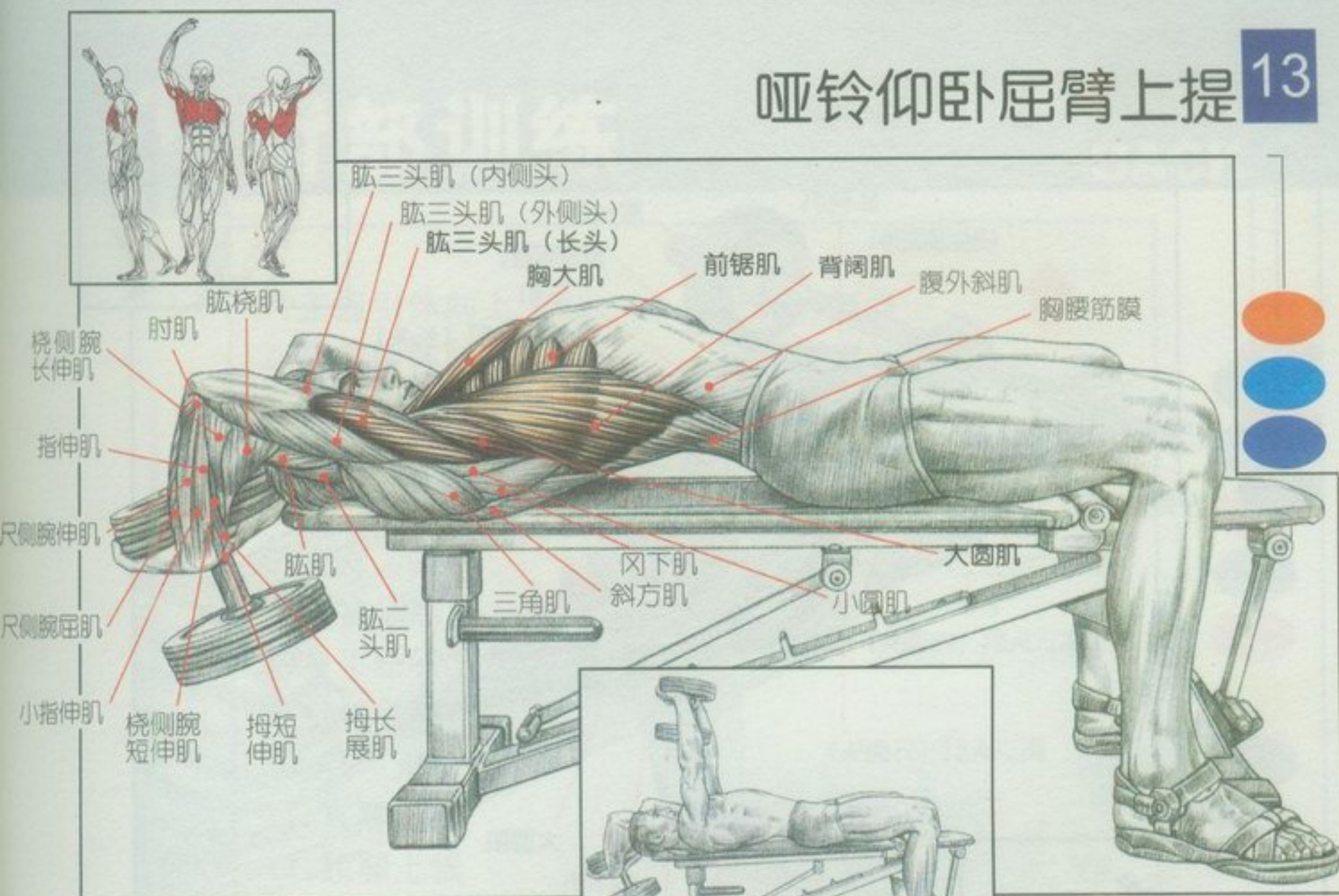
平躺于斜凳上,角度在45~60度之间,手持哑铃,双臂向上伸直,或稍屈肘以减轻关节应力:

一吸气,两臂屈肘张开至肘与肩同高
一呼气时上举哑铃

注意进行此项锻炼时不要用太大的负荷。此动作主要锻炼胸大肌(特别是上部)。



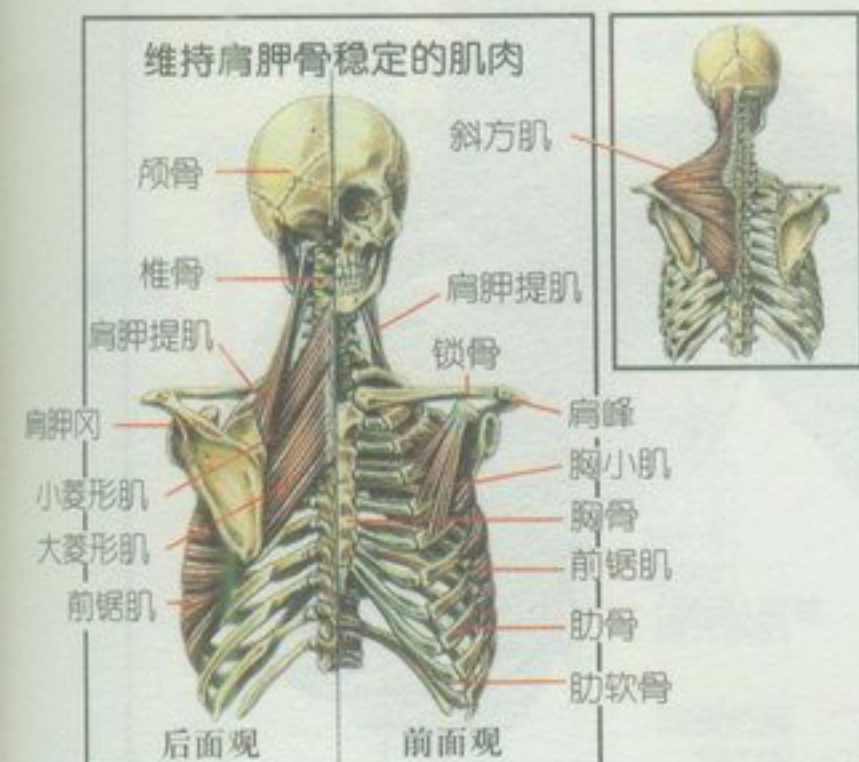
哑铃仰卧屈臂上提 13



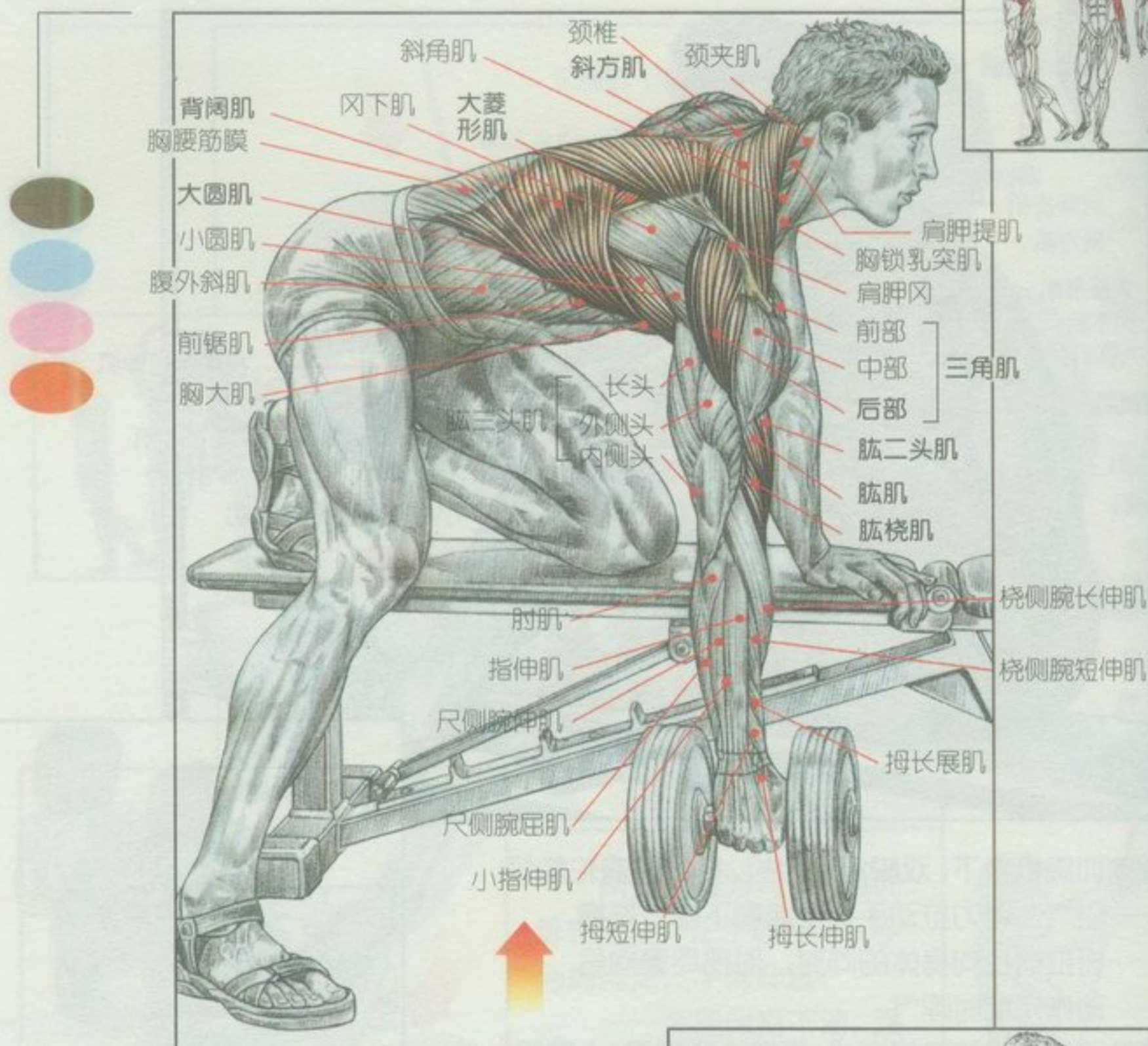
仰卧于长凳，双足着地，两手共握一只哑铃，掌心贴附于上铃片的下面，拇指和食指环绕手柄：

- 吸气，将哑铃下降至头后，肘部微屈
- 回到起始位置并呼气

此动作锻炼整个胸肌、肱三头肌长头、大圆肌、背阔肌、前锯肌、菱形肌和胸小肌，也可牵拉胸廓。练习时要用轻一点的哑铃，并注意将肘部微屈。可采用凸形凳或横躺于平凳上，使骨盆低于上肢带肌进行动作练习。注意在动作开始时尽量吸气，将哑铃举起后呼气。



8 单手哑铃划船



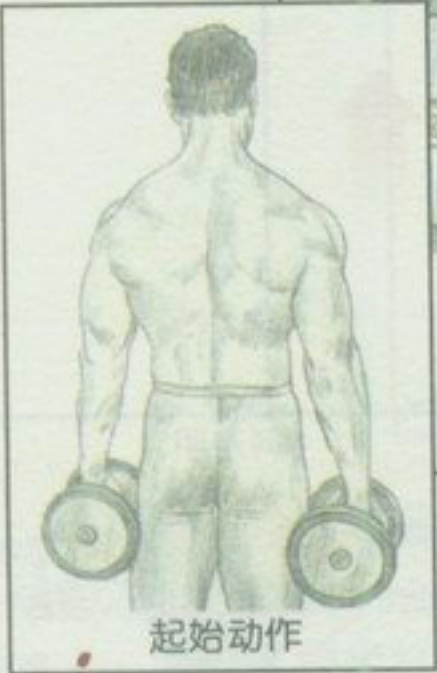
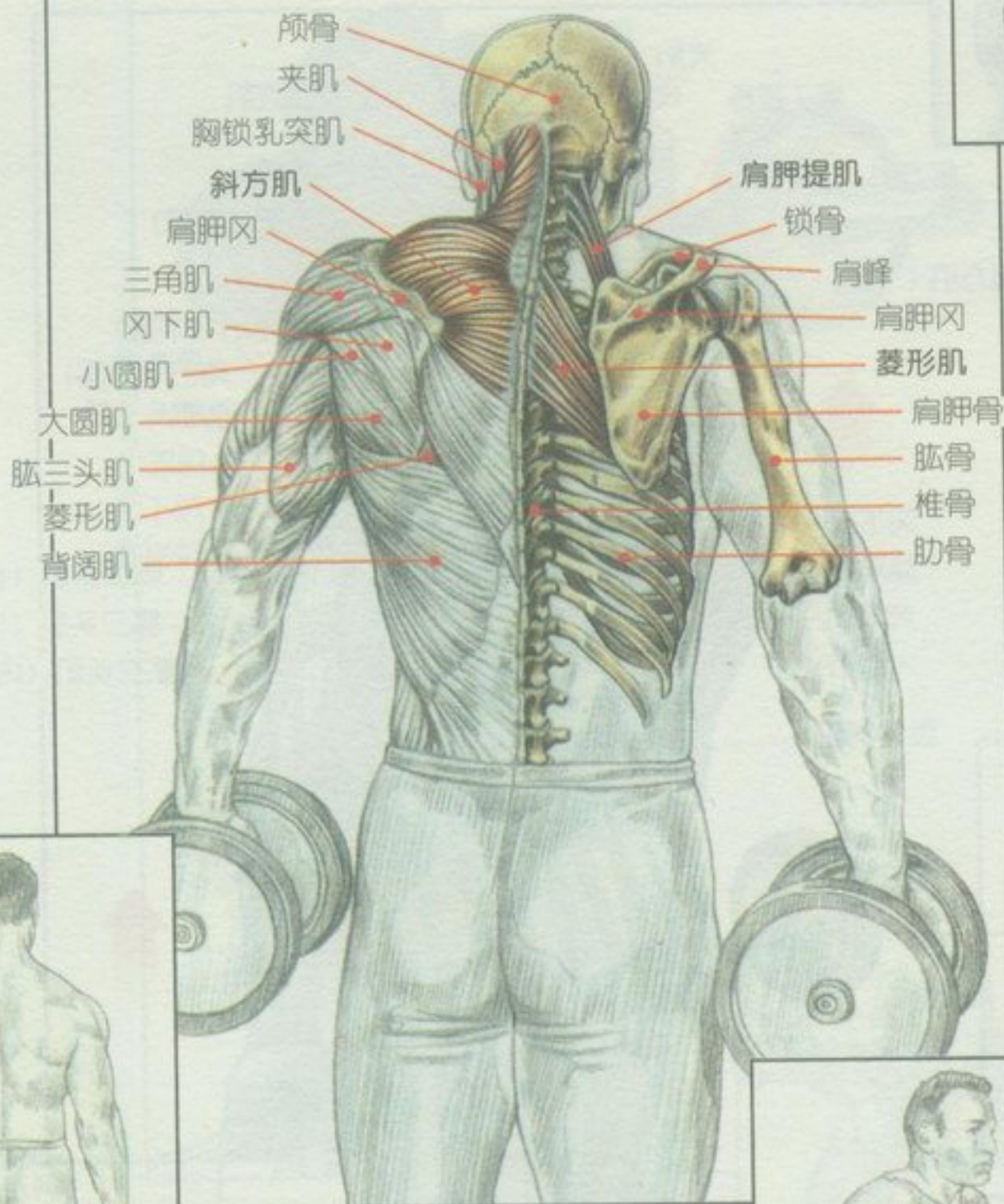
掌心向内，单手持哑铃，另一手掌和膝支撑于长凳上：

- 保持身体稳定，吸气，尽量提拉哑铃至最高处，保持肘部朝后
- 提拉手臂与身体间保持一定的距离
- 动作完成时呼气

此动作主要锻炼背阔肌、大圆肌、三角肌后部、斜方肌和菱形肌，对于臂部屈肌、肱二头肌、肱肌和肱桡肌也有一定的锻炼作用。



17 耸肩提哑铃



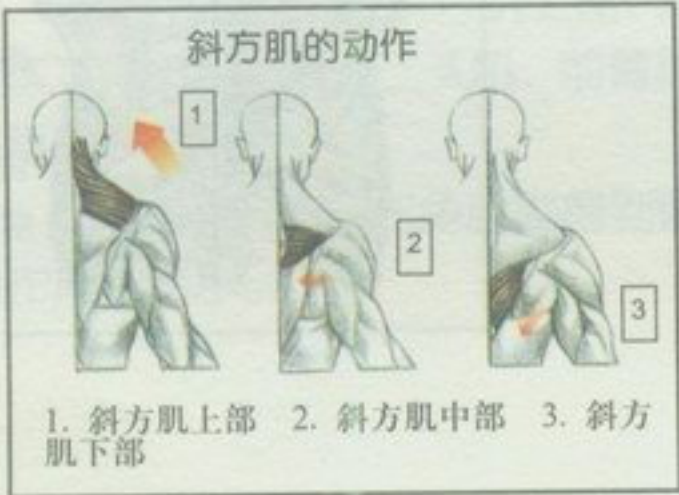
起始动作

两脚稍微分开站立，头部挺直或稍前屈，双手各提哑铃于身体两侧：

- 尽力向上、向后耸肩
- 降低哑铃回到起始位置



最后的旋转动作



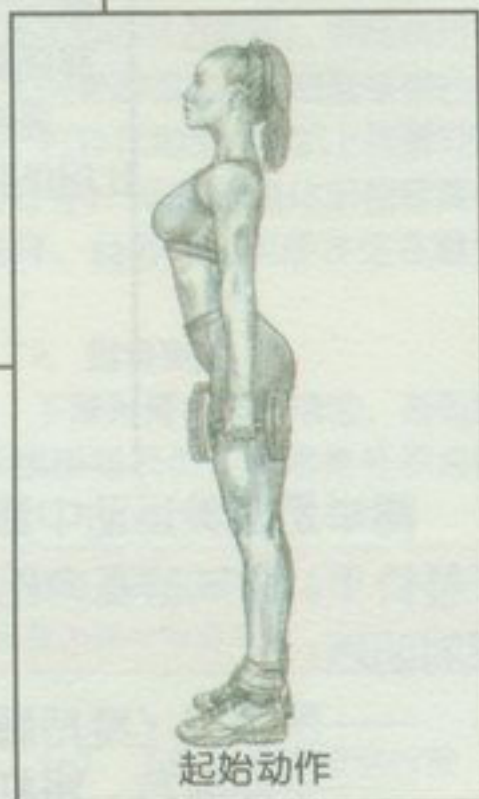
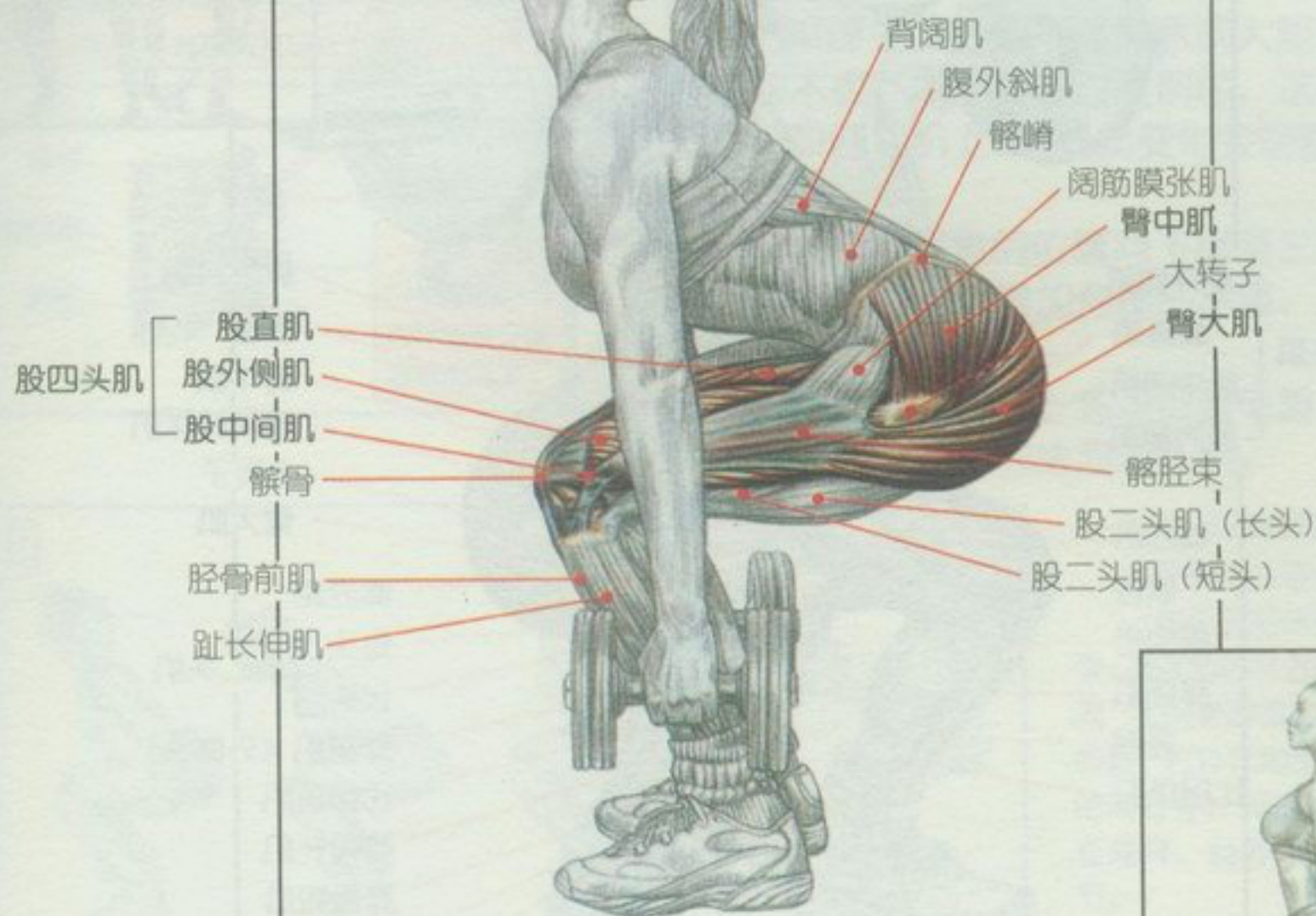
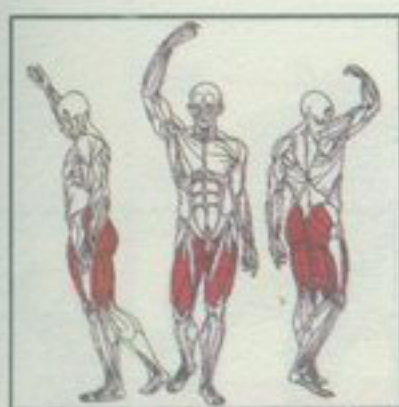
斜方肌的动作

1. 斜方肌上部 2. 斜方肌中部 3. 斜方肌下部

向后耸肩使肩胛骨内收，此动作可用于锻炼斜方肌的中上部、肩胛提肌和菱形肌。

下蹲起立

1

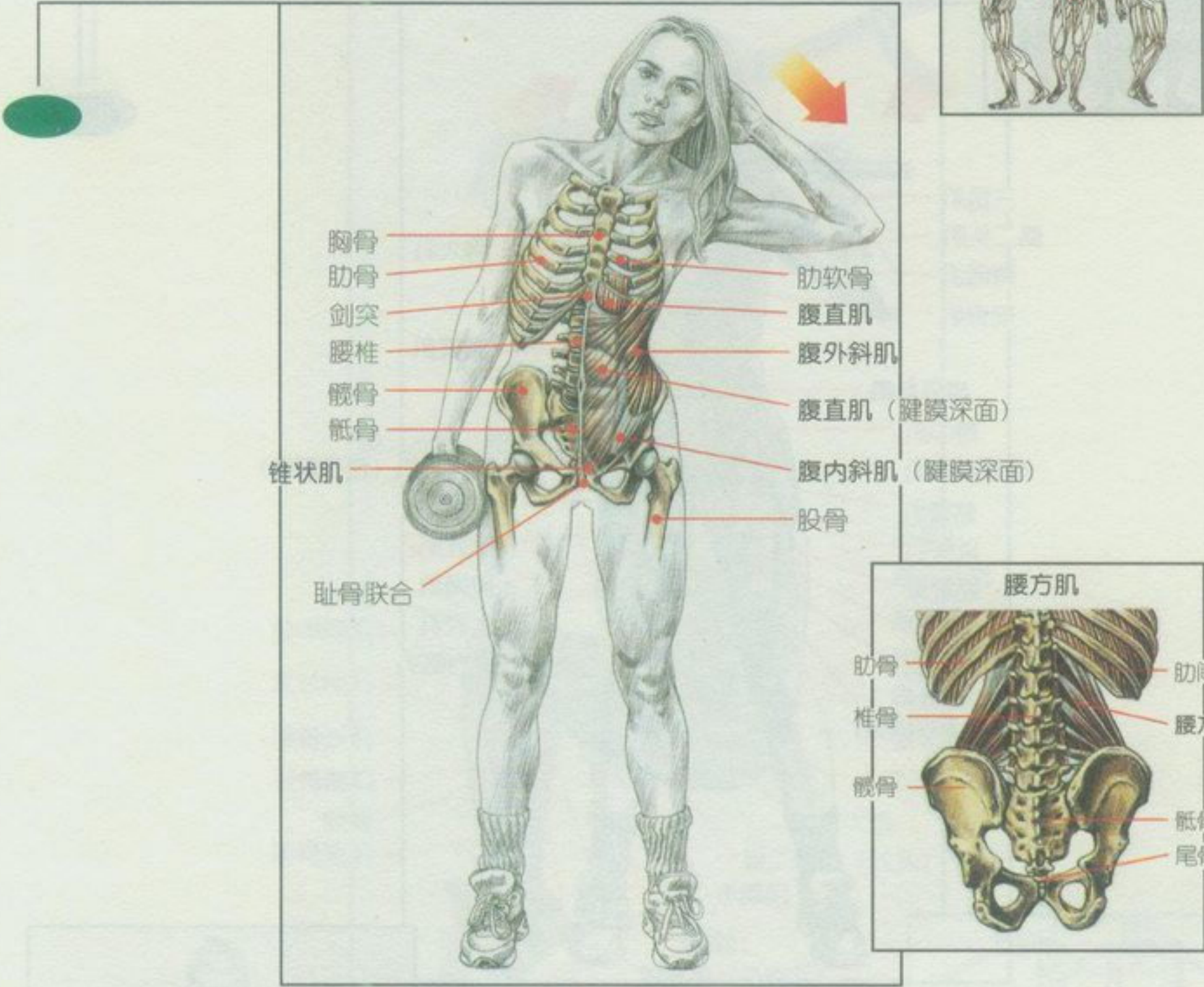


双脚稍分开站立，两手分别持哑铃，两臂下垂于身体两侧：

- 直视前方，吸气，轻度挺胸收腹，下蹲
- 蹲至大腿与地面平行时，返回起始位置
- 动作完成时呼气

此动作主要锻炼股四头肌和臀肌。

13 哑铃侧屈



两脚稍稍分开站立，左手置于颈后，右手握哑铃：

——身体向左侧弯屈

——回到起始位置，或者腰部被动向另一侧稍微侧屈

身体两侧的训练量要相等，中间不要停歇。

此运动主要集中锻炼腹侧面的腹部斜肌，对腹直肌和腰方肌（附着于12肋、腰椎横突和髂嵴）也有一定的锻炼作用。