









重点锻炼的部分胸大肌

胸大肌 (锁骨部)  
三角肌 (前部)  
肱二头肌

胸大肌

喙肱肌

前锯肌

肩胛下肌

背阔肌

大圆肌

肱三头肌 (长头)

肱肌

肱三头肌 (内侧头)

来健身 [laijys.com](http://laijys.com)



仰卧于角度为45~60度的斜椅上，正手握杠，双手距离略宽于肩：

- 吸气，将杠铃降至颈静脉切迹处(位于上胸部和颈根部之间)
- 向上推举杠铃直至伸直手臂，动作完成时呼气

此动作主要锻炼胸大肌上部、三角肌前部、肱三头肌和前锯肌。

可以使用杠铃支架来完成这一训练。

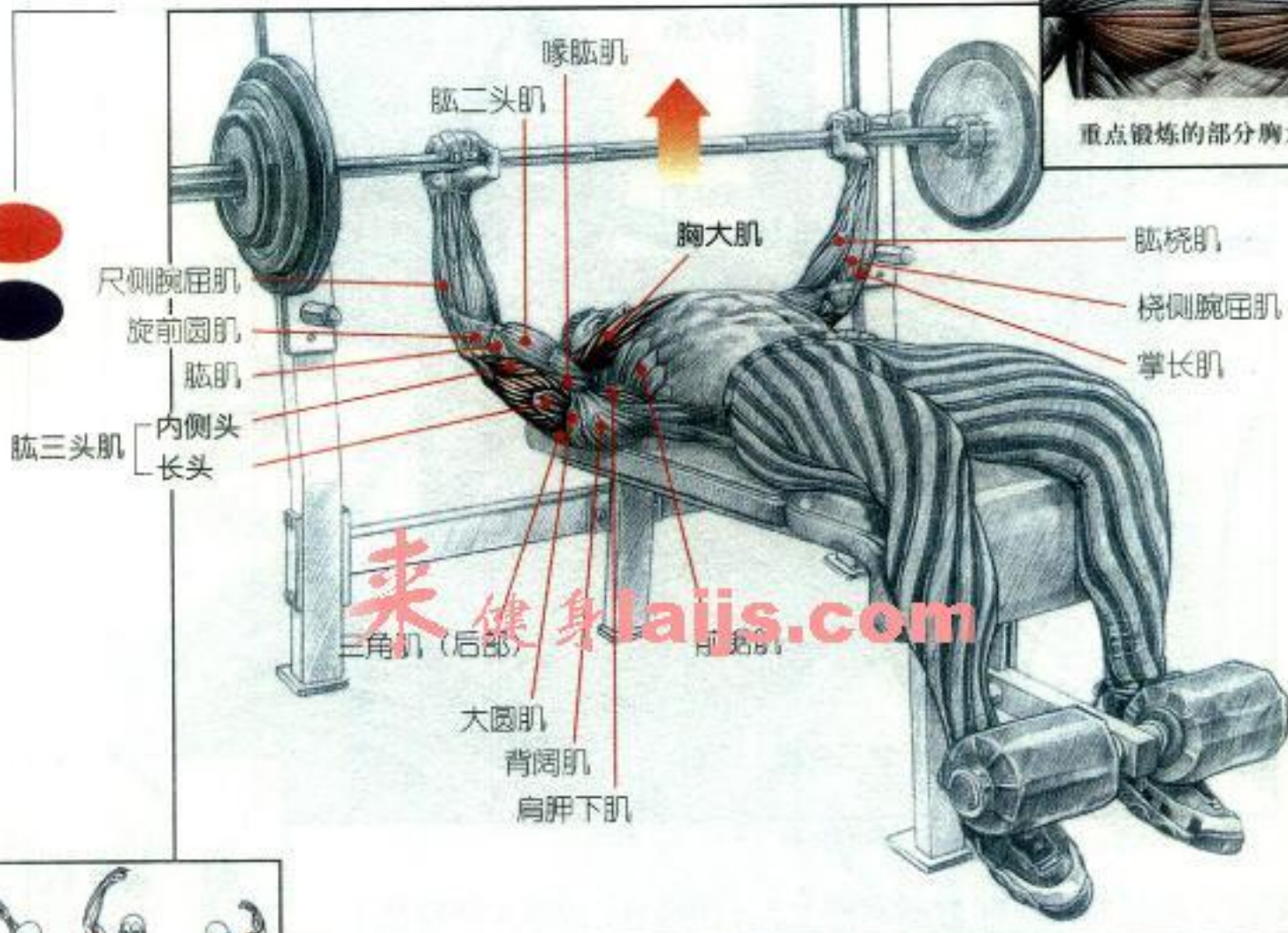
与人们想象的相反，上斜卧推举既不能使女性的乳房更结实，也不能预防其下垂。乳房主要由乳腺和脂肪及结缔组织构成，位于胸大肌表面。



# 4 下斜卧推举



重点锻炼的部分胸大肌



来健身 [lajis.com](http://lajis.com)



斜卧于倾斜角度为20~40度的长凳上，双脚固定以防身体下滑，正手握杠，双手距离与肩同宽：

- 吸气，将杠铃下降至胸大肌下缘
- 向上推举杠铃，动作完成时呼气

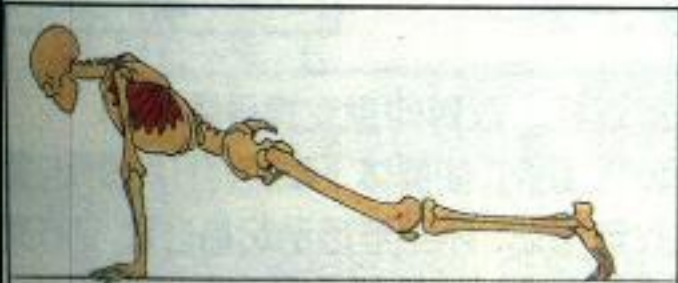
此动作主要锻炼胸大肌（特别是下部）、肱三头肌和三角肌前部。此外，将杠铃降至颈部水平，使胸大肌得到伸展，可增加其柔韧性。



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。

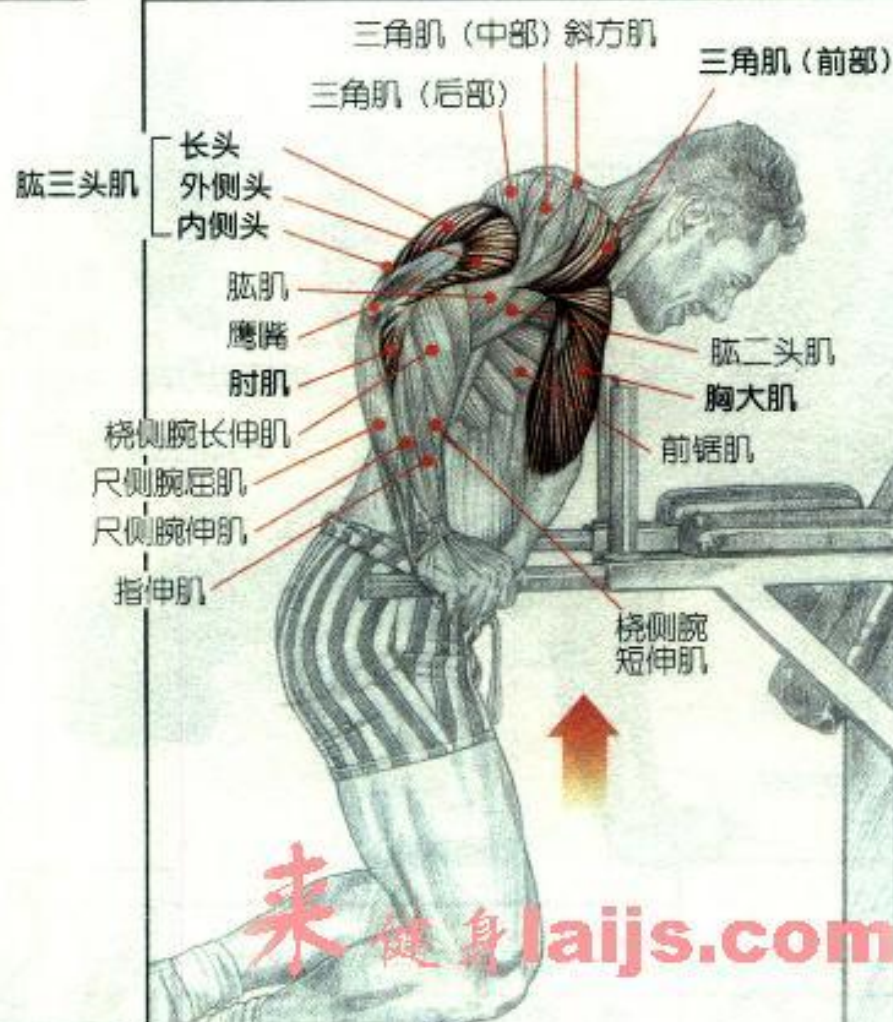
变换躯干角度可以改变锻炼部位：

- 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

# 6 双臂屈伸



重点锻炼的部分胸大肌



动作



使用健身器材下推  
1. 运动开始 2. 运动结束

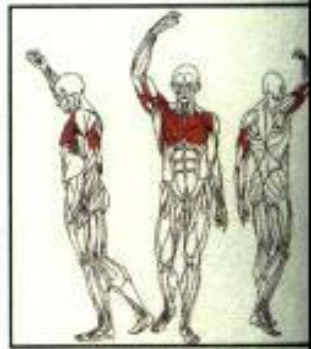
两手握双杠，双臂伸直支撑身体悬空：  
——吸气，屈肘，使身体下降至两杠间最低位  
——双臂撑起，还原至运动起始位置，动作完成时呼气  
身体愈向前倾，愈能锻炼胸大肌，相反，身

愈直立，愈锻炼肱三头肌。

此项训练对牵拉胸大肌并增加上肢带肌的柔韧性非常有效，但是对初学者不作推荐，因为这需要有足够的力量方可练习。为达到训练目的，利用训练机有助于快速掌握运动的技巧。

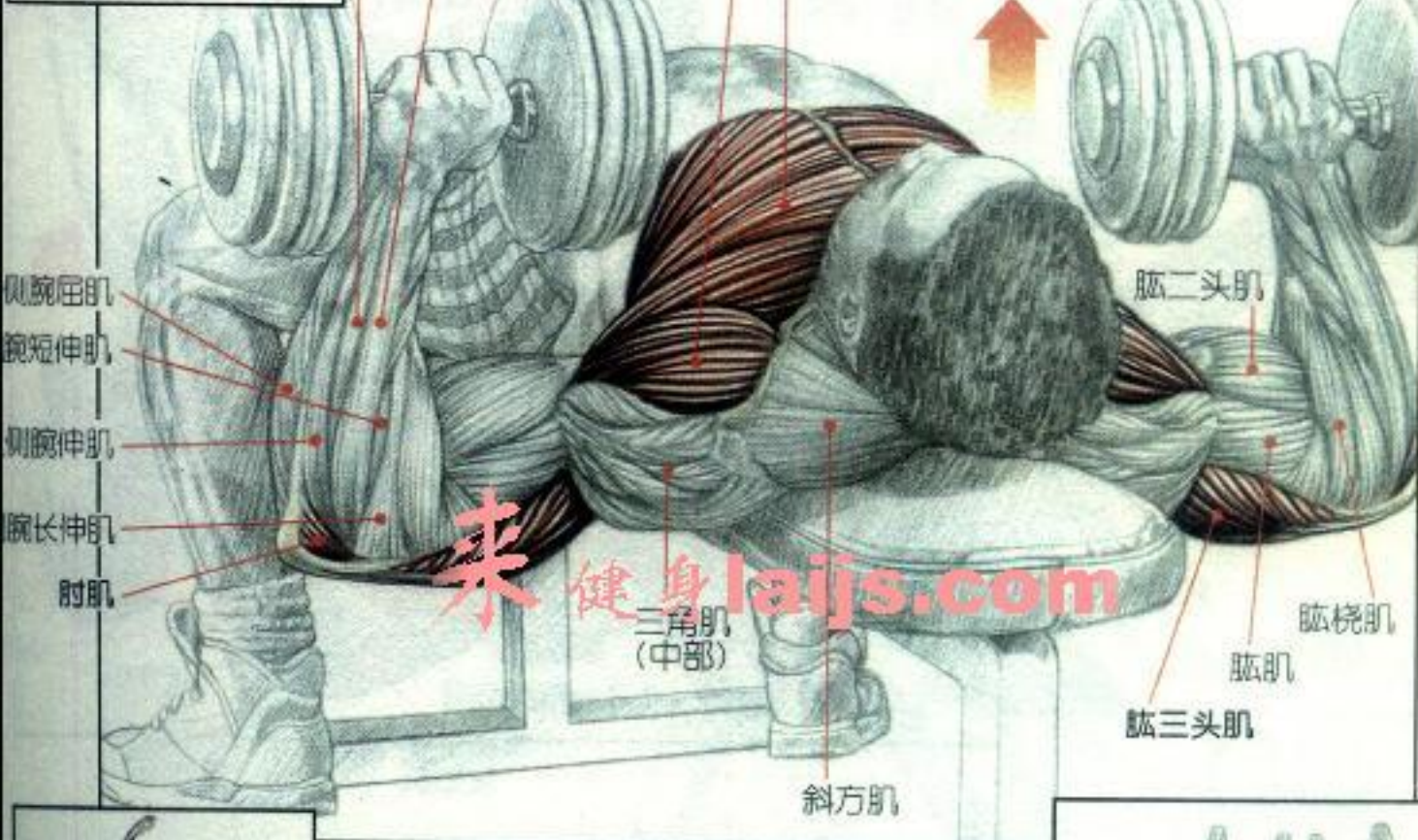
每组动作进行10~20次即可获得最佳锻炼效果。有经验的运动员可增加双腿或腰部的负重来加强训练效果。

注：做双臂屈伸动作时应时刻小心，避免损伤肩关节。

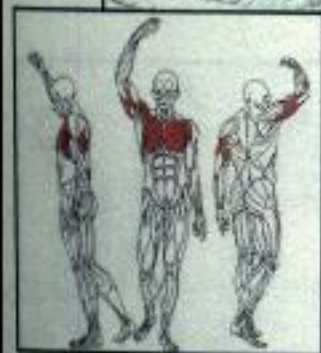




重点锻炼的部分胸大肌



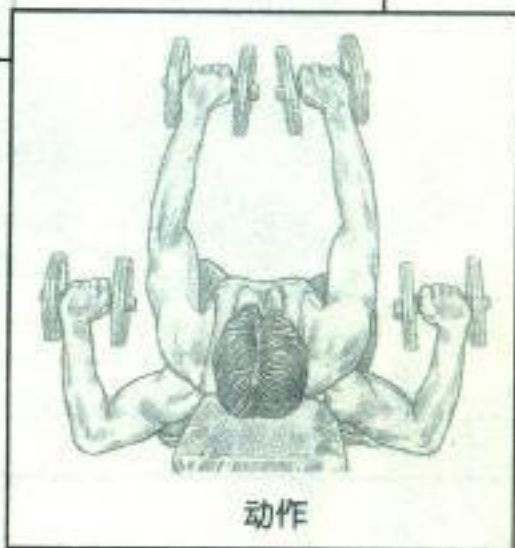
来健身 [laijs.com](http://laijs.com)



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

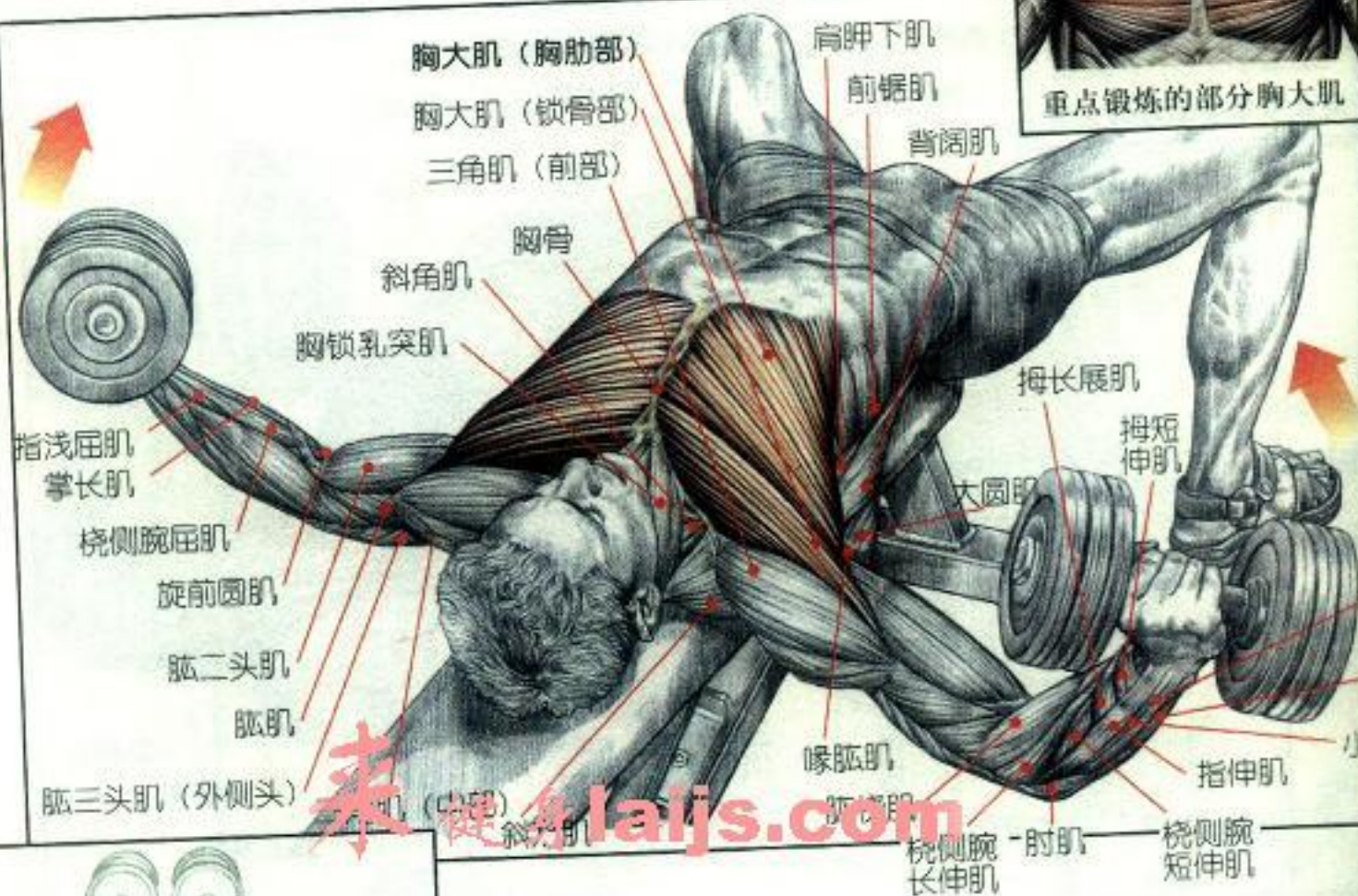


动作

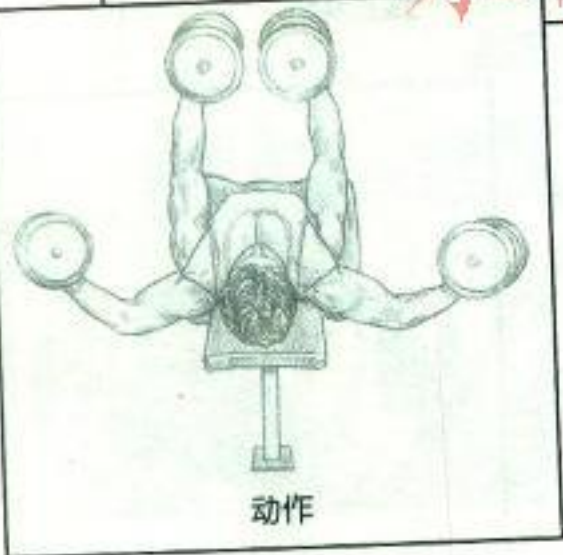
此动作与平板卧推相似，但是利用哑铃可使胸大肌获得较大的活动范围，同时肱三头肌和三角肌的前部也可得到锻炼。



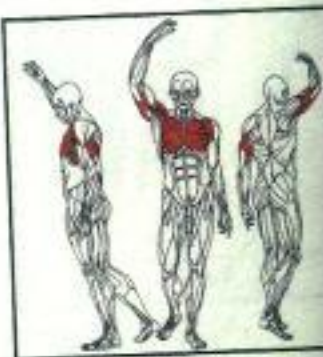
# 8 仰卧飞鸟



来健身网 [lajis.com](http://lajis.com)



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

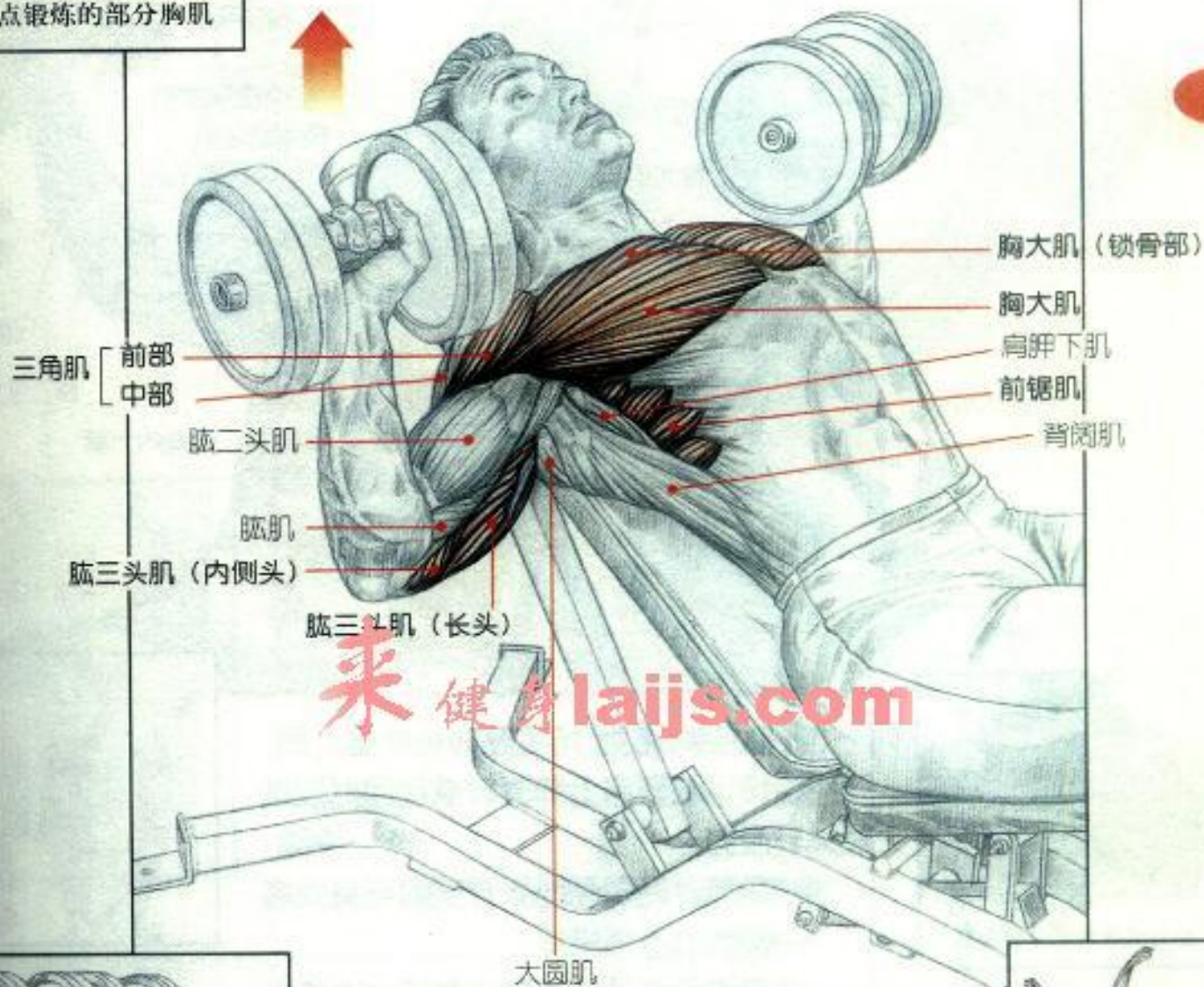


——在动作终末进行一次短暂的等长收缩,以集中强化胸大肌上部(胸骨部)

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。



重点锻炼的部分胸肌



来健身 [laijys.com](http://laijys.com)



终末动作

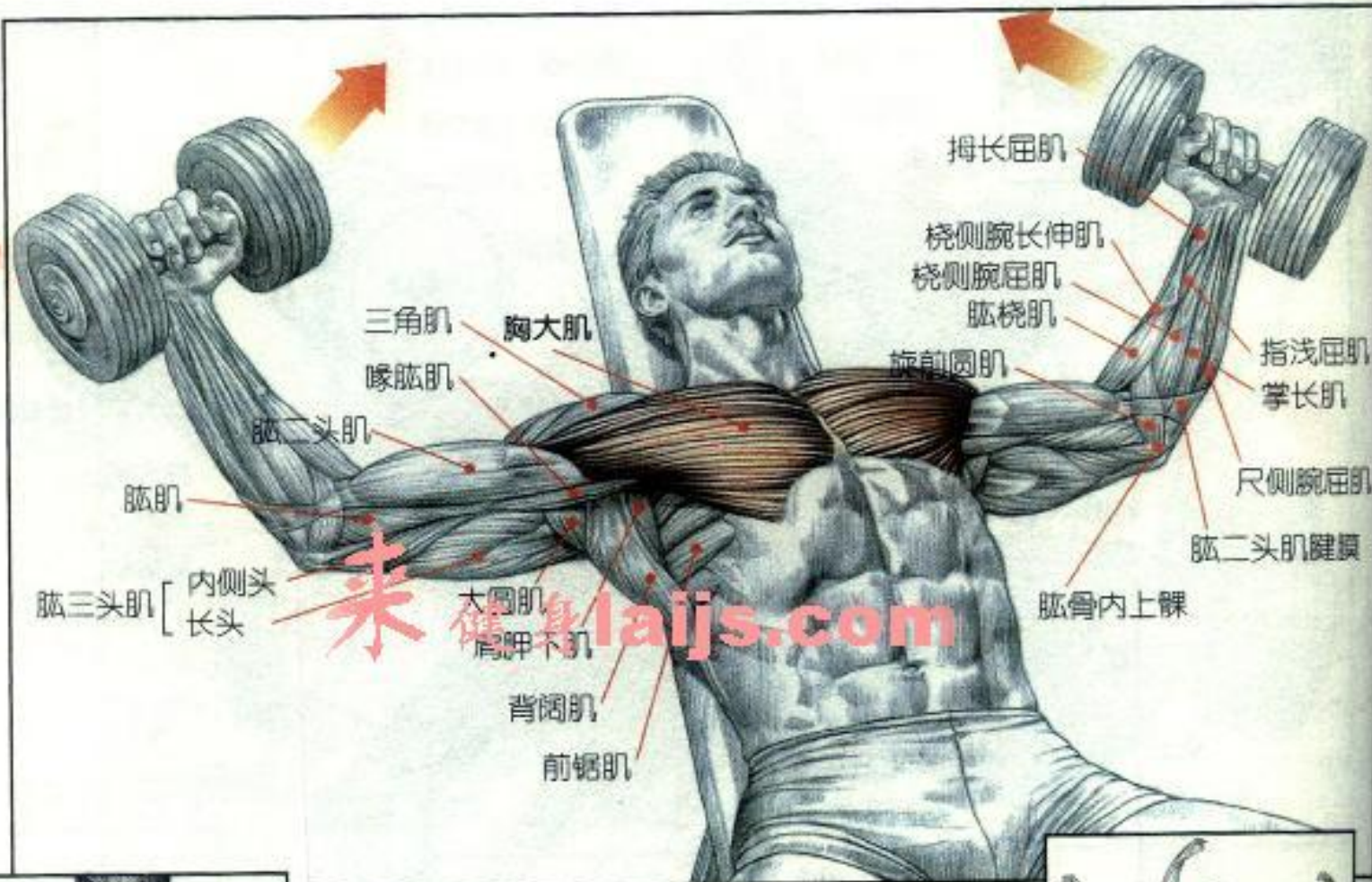
仰卧于斜凳上 (倾斜角度不超过 60 度, 以免增加三角肌的训练负荷), 肘部微屈, 正手持哑铃:

- 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。





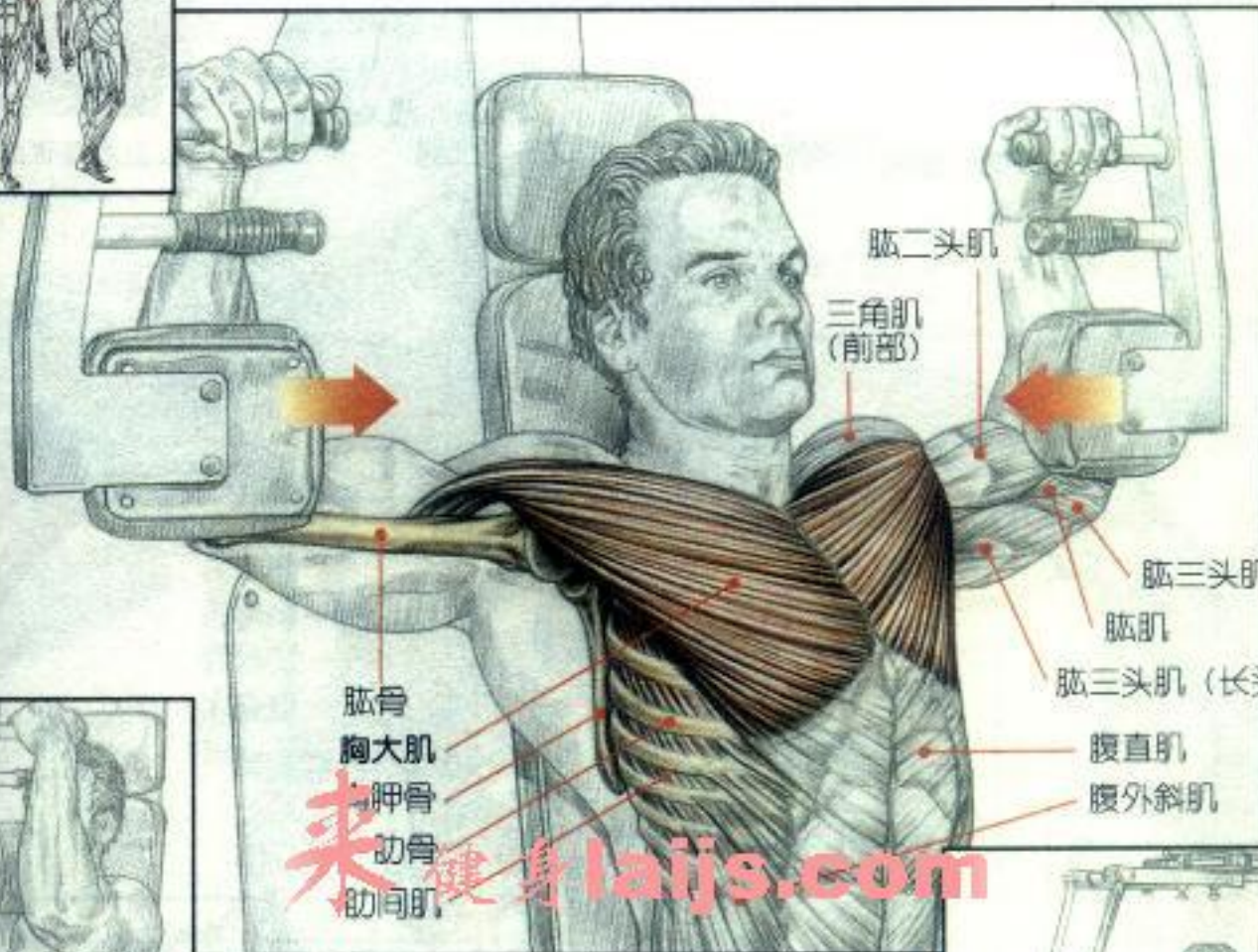
重点锻炼的部分胸大肌

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)。





肱二头肌

三角肌 (前部)

肱三头肌 (内侧头)

腋肌

肱三头肌 (长头)

腹直肌

腹外斜肌

肱骨

胸大肌

肩胛骨

肋骨

肋间肌

来健身laijs.com

坐于器械椅上，肘部贴靠在活动臂垫板上，前臂和腕部放松，两手扶握横把：

——吸气，用力推动活动臂至胸前，使两个活动臂相对合

——动作完成时呼气

——动作完成时呼气

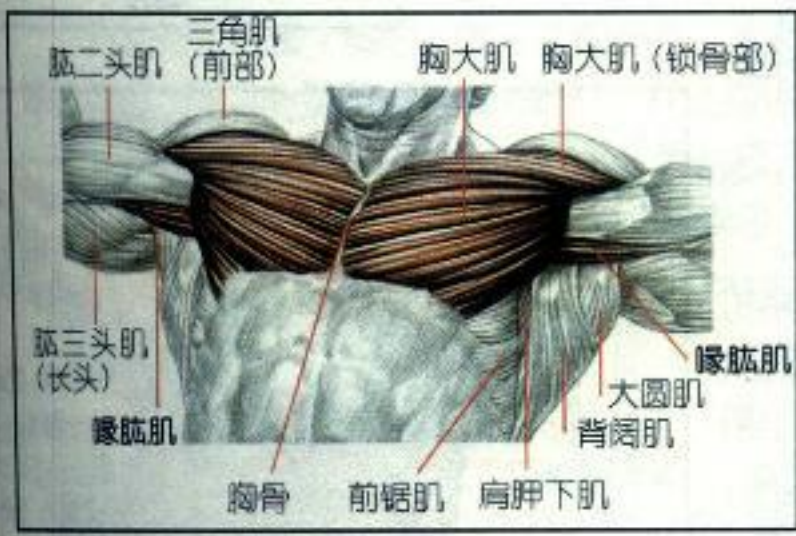
此动作锻炼和牵拉胸大肌，同时对喙肱肌和肱二头肌短头也有锻炼作用。此训练可以增加力量，尤其适用于初练者，便于以后进行复杂的训练。



终末动作



动作变化  
应用特定的健身器材可将负荷施加于双手水平



三角肌 (前部)

胸大肌 胸大肌 (锁骨部)

肱三头肌 (长头)

喙肱肌

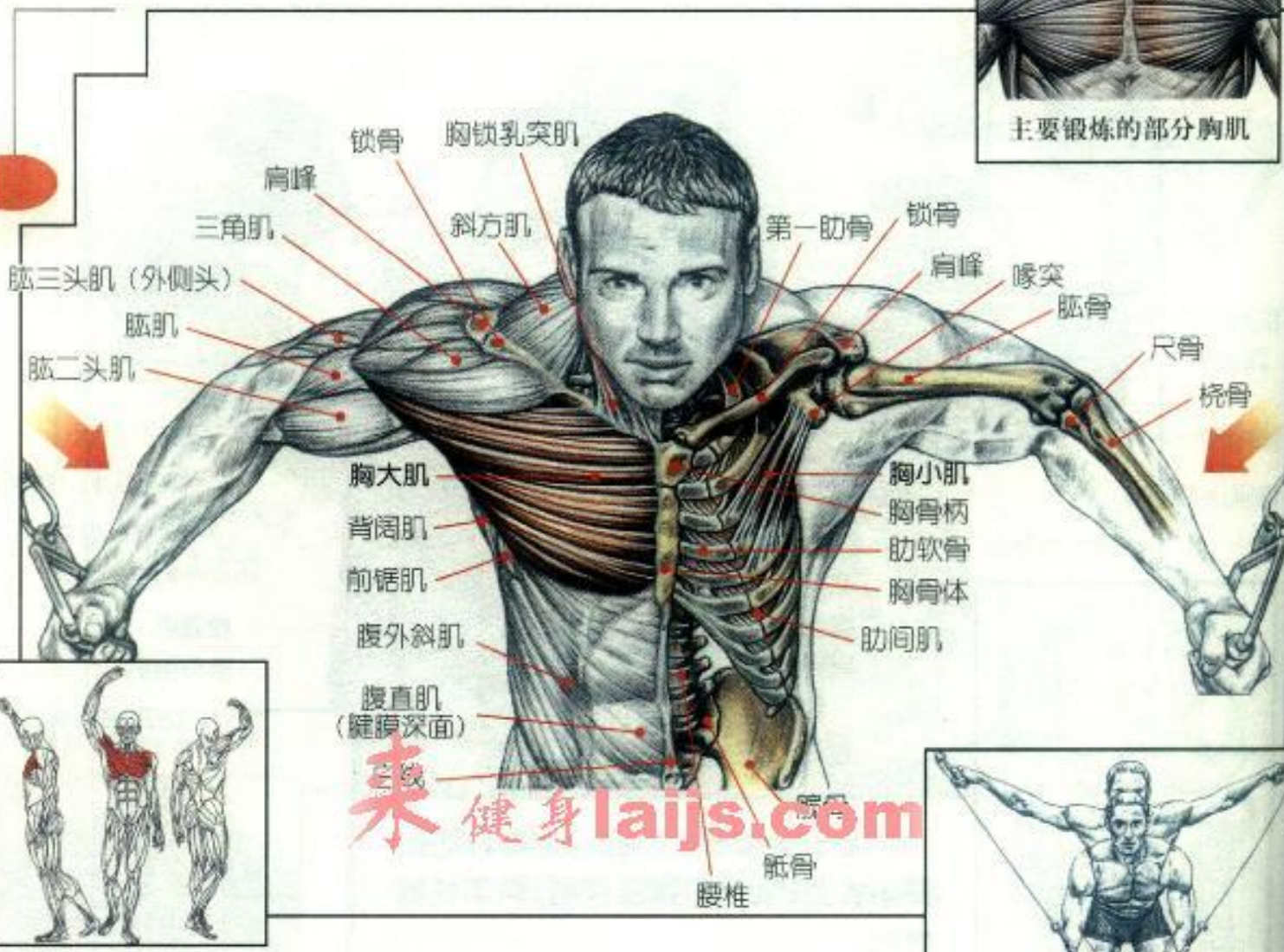
喙肱肌

大圆肌

背阔肌

胸骨 前锯肌 肩胛下肌

# 12 站姿拉力器夹胸

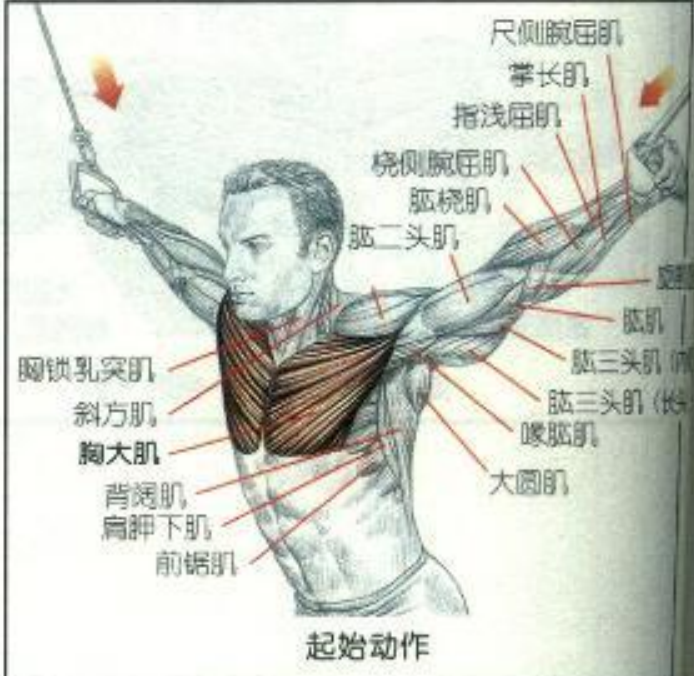
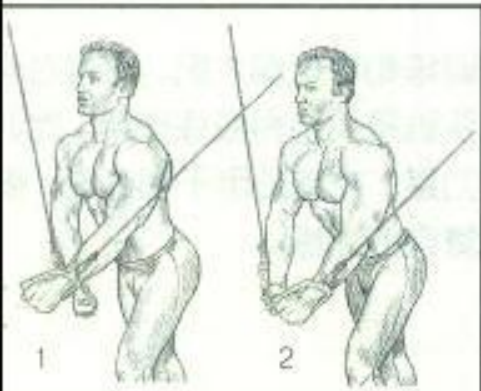


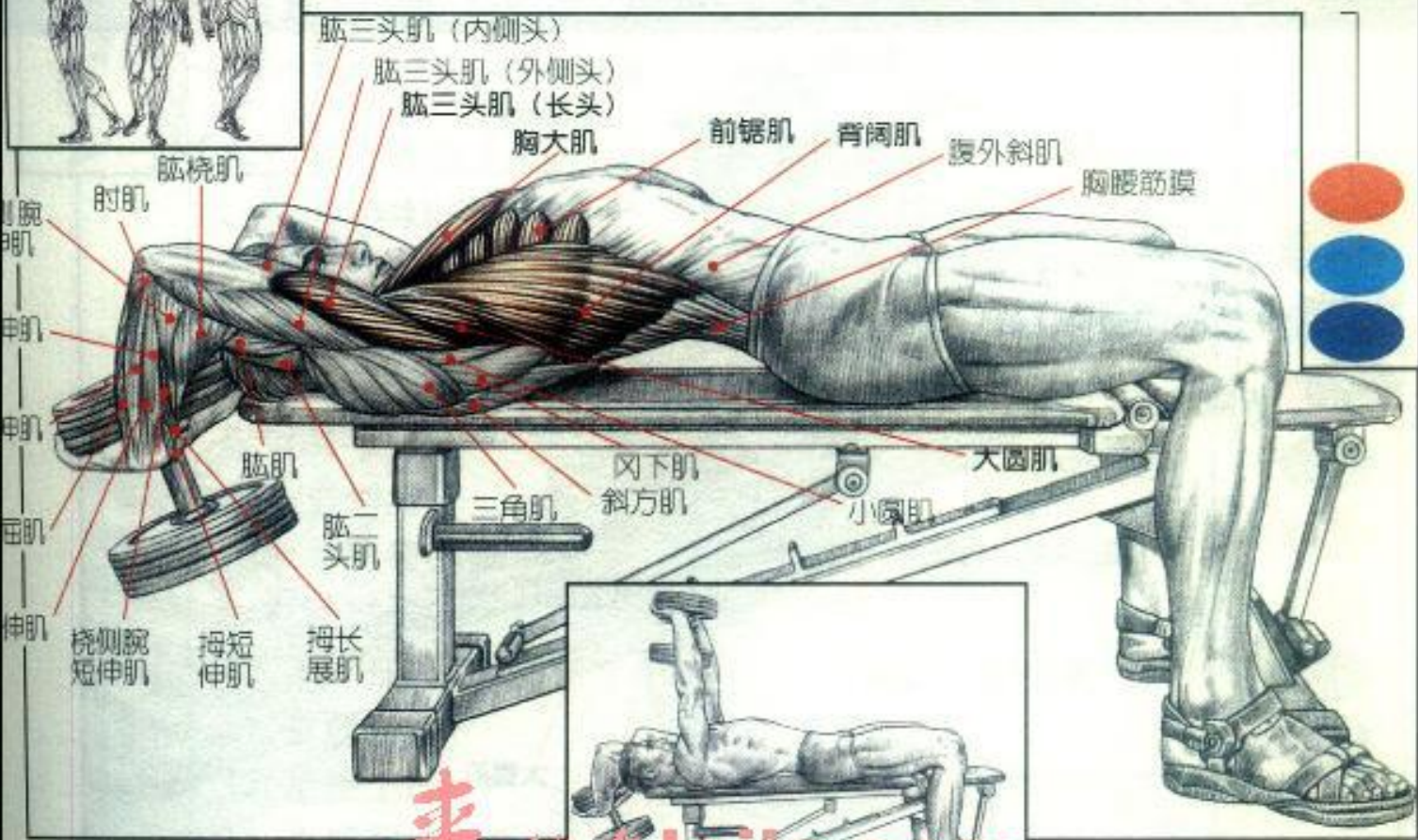
双脚稍分开站立，身体轻度前倾，肘部稍屈，双臂展开抓握拉力器手柄：

- 吸气，将手柄向内拉拢至两手相接触
- 动作完成时呼气

这是锻炼胸肌的良好方法，可通过改变上身倾斜度和肘部屈曲角度使整个胸肌得到锻炼。

注：钢索拉力器动作对胸大肌深面的胸小肌也有锻炼作用。胸小肌除了可以稳定肩胛骨以外，还能使肩部前伸。





来健身 [lajis.com](http://lajis.com)

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。



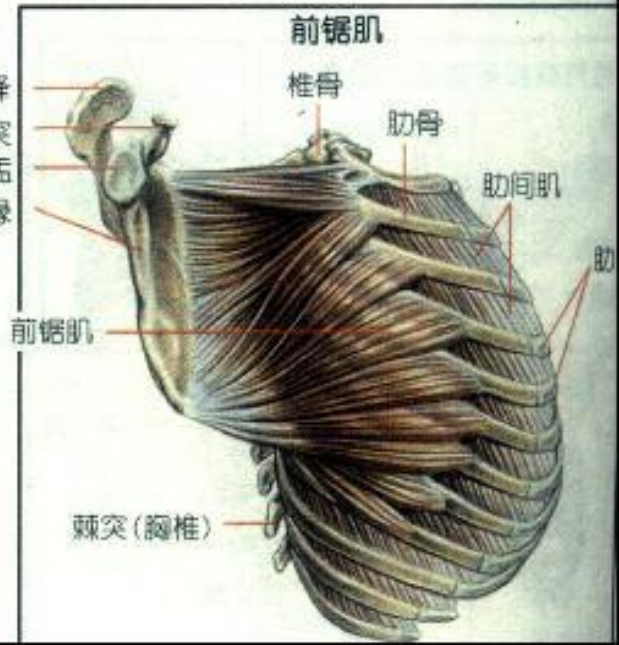
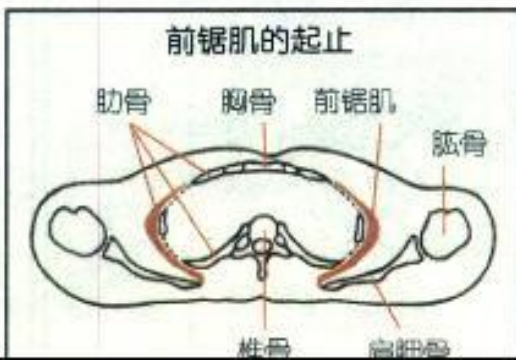
# 14 杠铃仰卧屈臂上提



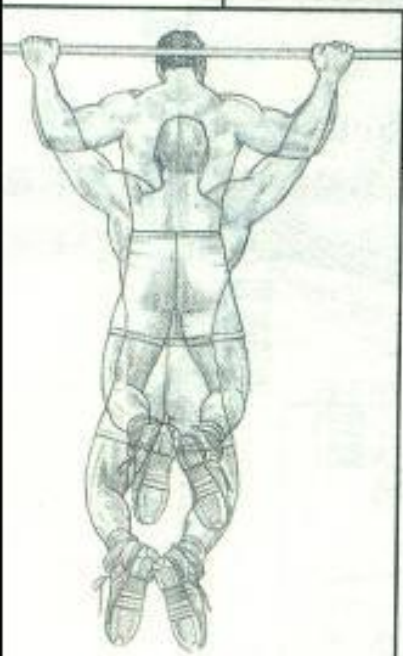
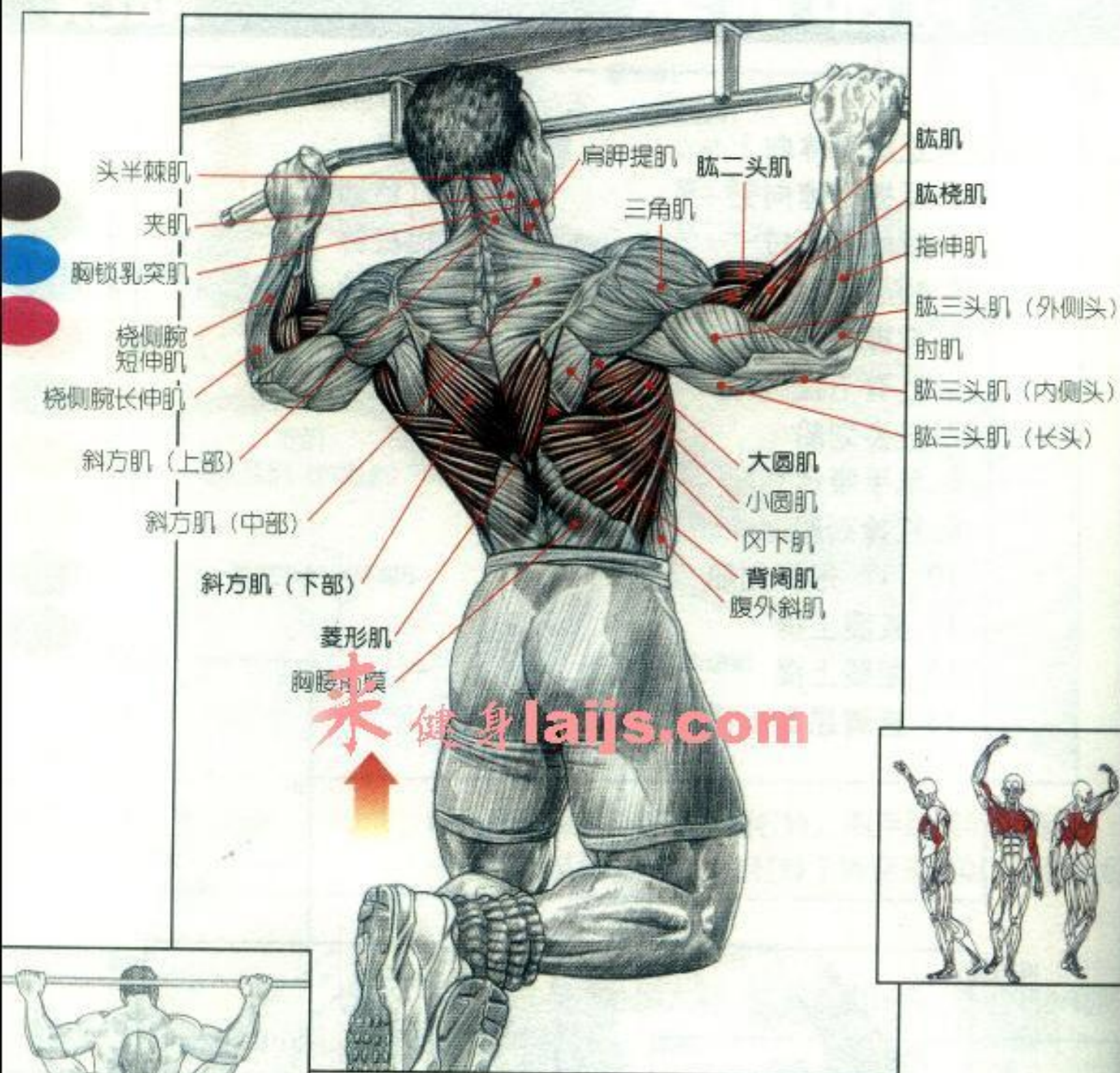
来健身 [laijis.com](http://laijis.com)

向上伸直双臂，正手抓握杠铃，两手距离与肩同宽：  
 ——吸气至肺部充盈，使杠铃下降至头部以下，轻度屈肘  
 ——还原至起始位置时呼气  
 此动作主要锻炼胸大肌、肘三头肌长头、大圆肌、背阔肌、前锯肌、菱形肌和胸小肌，并可有效牵拉胸廓。

注意在做动作时用重量小的杠铃，并要调整好体位，正确地调整呼吸。



# 1 正握引体向上



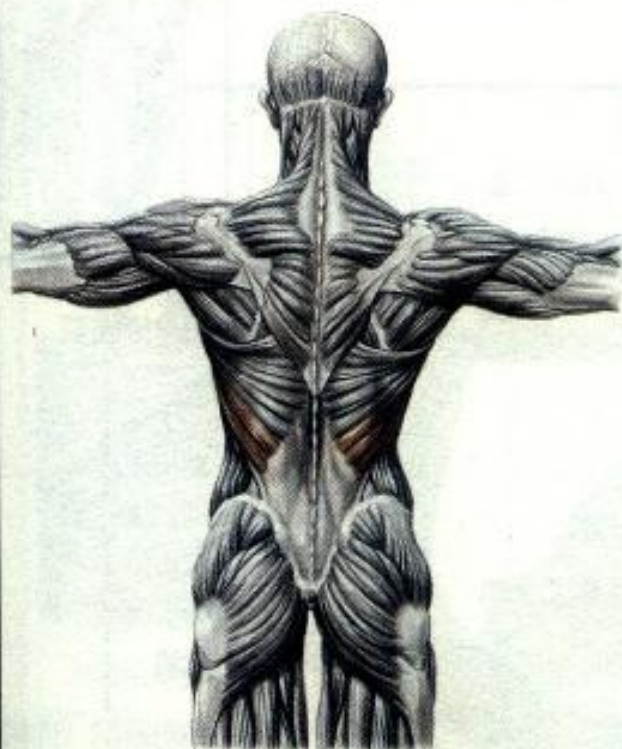
动作变化  
颈后引体向上



双臂伸直，宽握距正手抓握单杠：  
 ——吸气，身体上拉至眼睛高于单杠  
 ——动作完成时呼气  
 此全能的背肌练习需要具有较大的力量，对锻炼肱二头肌、肱肌、肱桡肌和胸大肌非常有效。



颈后引体向上，双臂伸向身体两侧



主要强化训练背阔肌下部

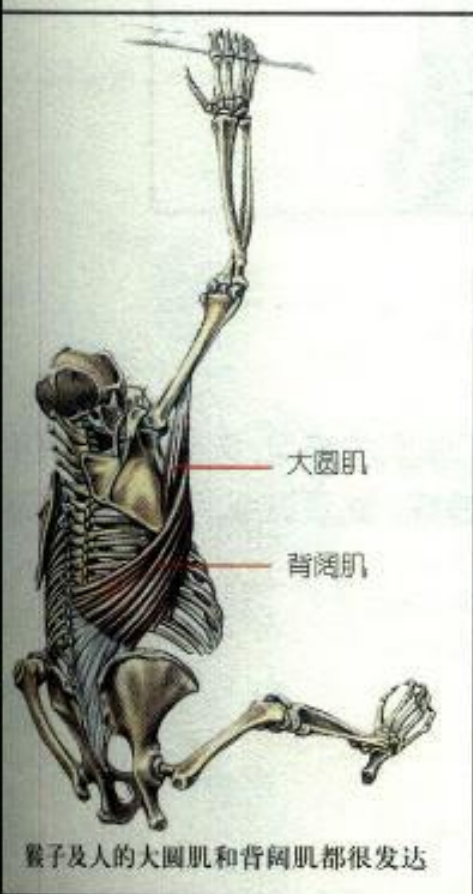
引体向上，肘部伸向身体后方



主要强化训练背阔肌上部

动作变化：挺胸上提躯干可使单杠与下颌接触。要增加训练强度，可在身体上增加负重。肘部后伸、挺胸上提使下颌达到单杠水平的动作，主要由背阔肌上部和大圆肌完成。此训练可增加背部肌肉的厚度，使肩胛骨内收，也可锻炼菱形肌和斜方肌下部。

来健身 [taijs.com](http://taijs.com)

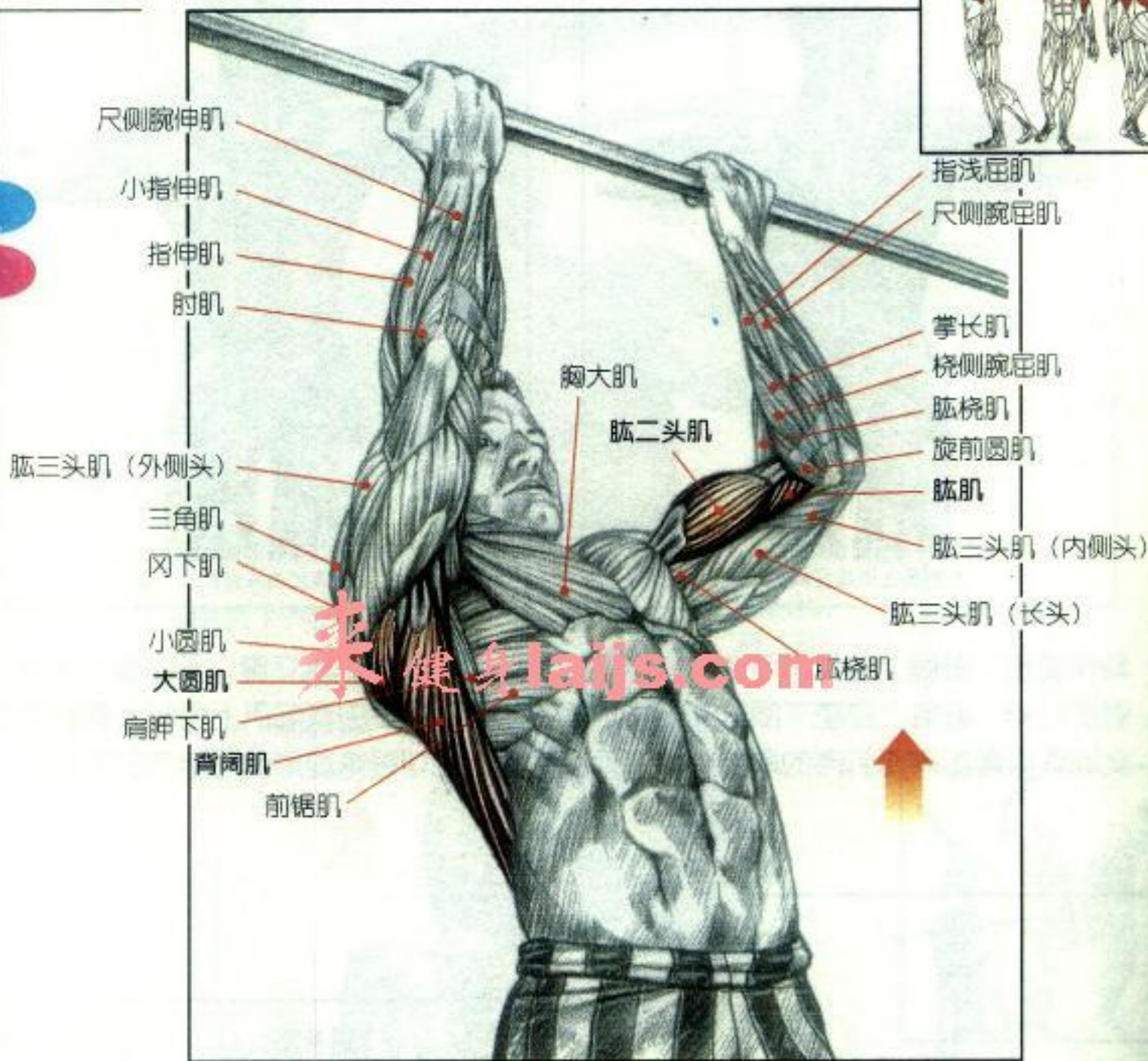


### 进化论

最初大圆肌和背阔肌主要作为前肢的反向推进器，这与原始祖先用四条腿走路有关。为适应树栖的垂直攀援生活，这些肌肉变得强而有力。后来人类的祖先又回到地面上，适应了用双脚走路的生活，但是保留了攀援能力。因此现在的人类仍然具有发达的背部肌肉，使其能够上提身体，爬树、爬墙和梯子等。

注：人与猿运动系统的主要差别在于人的后肢发达，这也是两足动物所特有的。而在胸部和上肢，人和猿的结构及比例均相同。事实上，猿的上肢并不长，而人却有修长的下肢。

## 2 反握引体向上

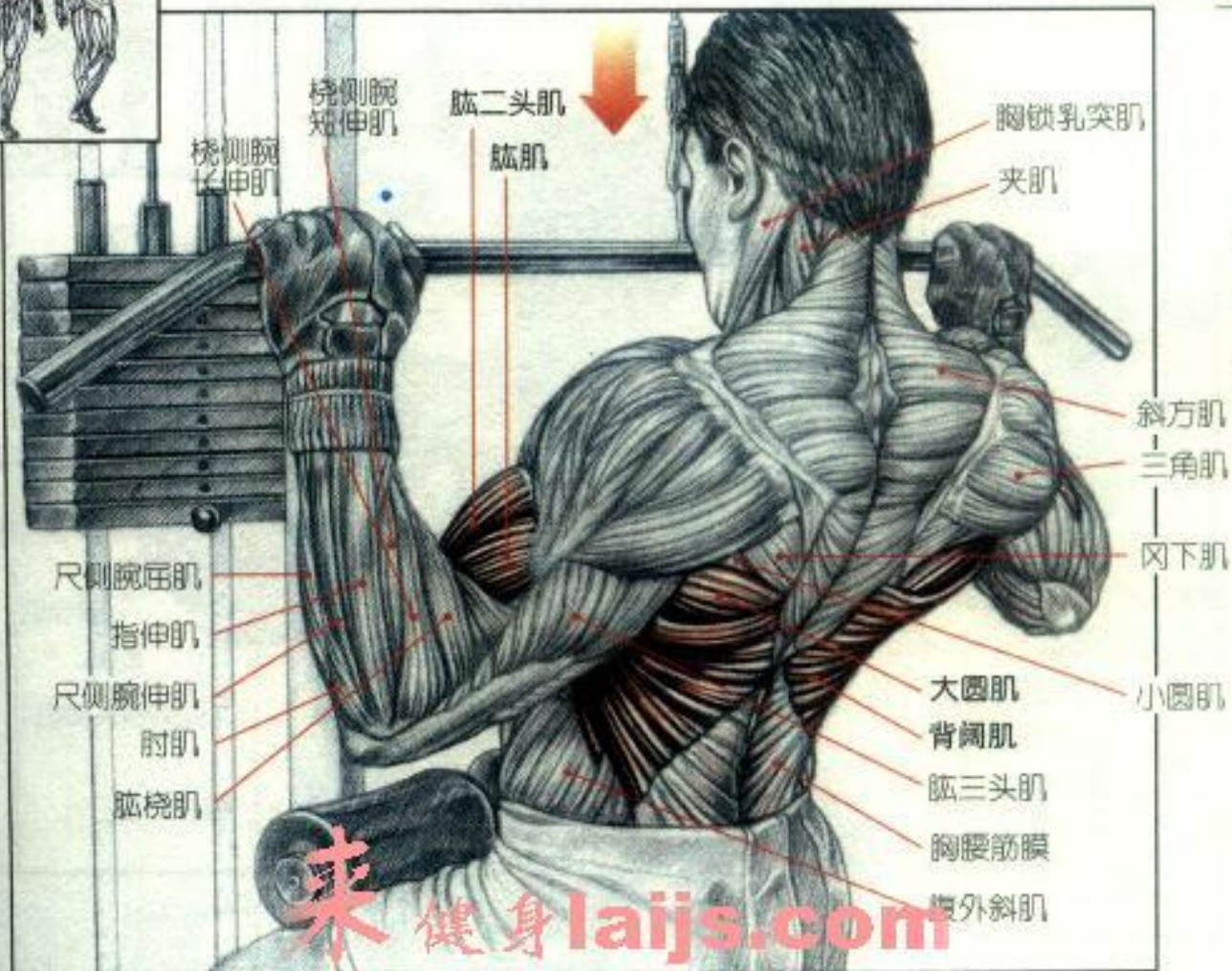


伸臂反手抓握单杠，双手间距与肩同宽：

——吸气，挺胸上提身体使下颌达到单杠高度

——动作完成时呼气

此动作主要锻炼背阔肌和大圆肌，也是针对肱二头肌和肱肌的练习，因此可作为臂部的训练内容。此外斜方肌（中下部）、菱形肌和胸大肌也得到锻炼。此项训练的力量要求较高，初练者采用高手拉力器练习相对容易。

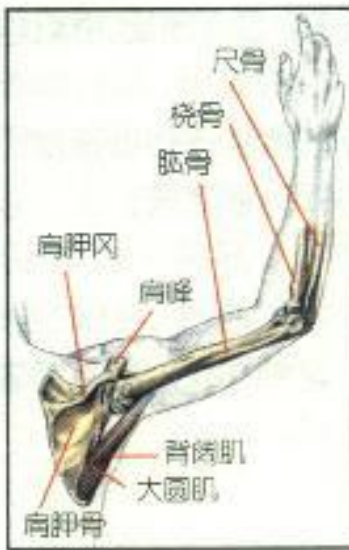


来健身 [laijs.com](http://laijs.com)

面向训练机坐下，膝部抵于海绵固定轴下，两手宽握距抓握拉杆：

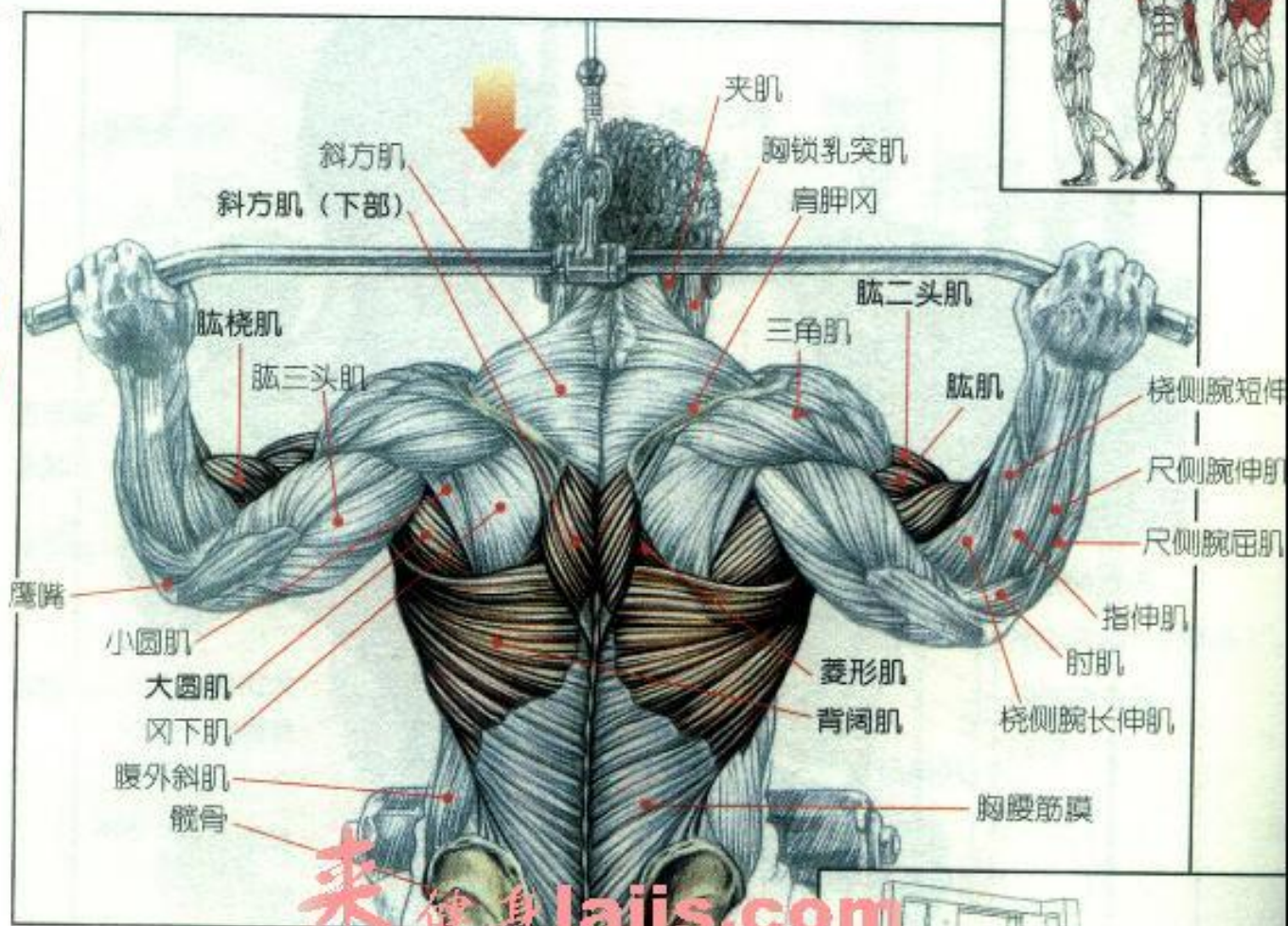
- 吸气，下拉拉杆至上胸部，挺胸，肘部后伸
- 动作完成时呼气

这是使背部肌肉增厚的极好方法，主要锻炼背阔肌中部，对斜方肌（中下部）、菱形肌、肱二头肌、肱肌和胸大肌也有锻炼作用。



动作变化  
双掌心相对、宽握距抓握拉杆

# 4 颈后下拉

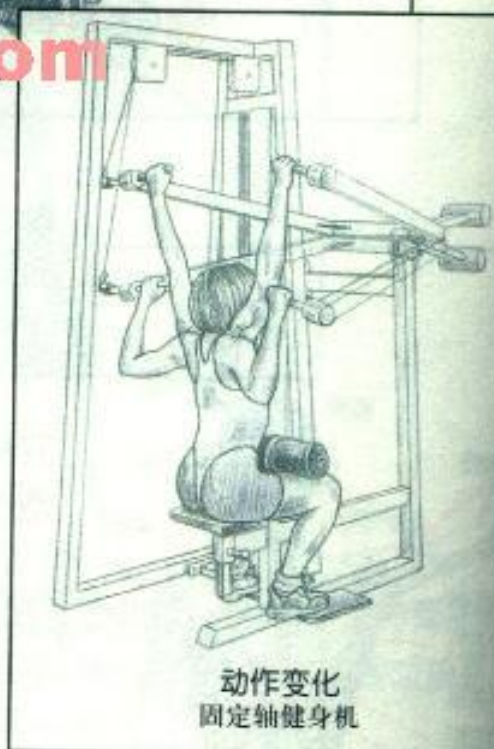


来健身 [lajis.com](http://lajis.com)

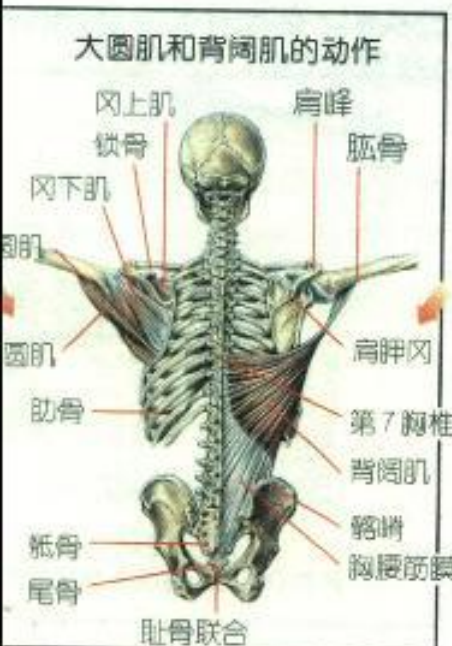
面向训练机坐下，大腿置于海绵固定轴下，双手宽握距正手抓握拉杆：

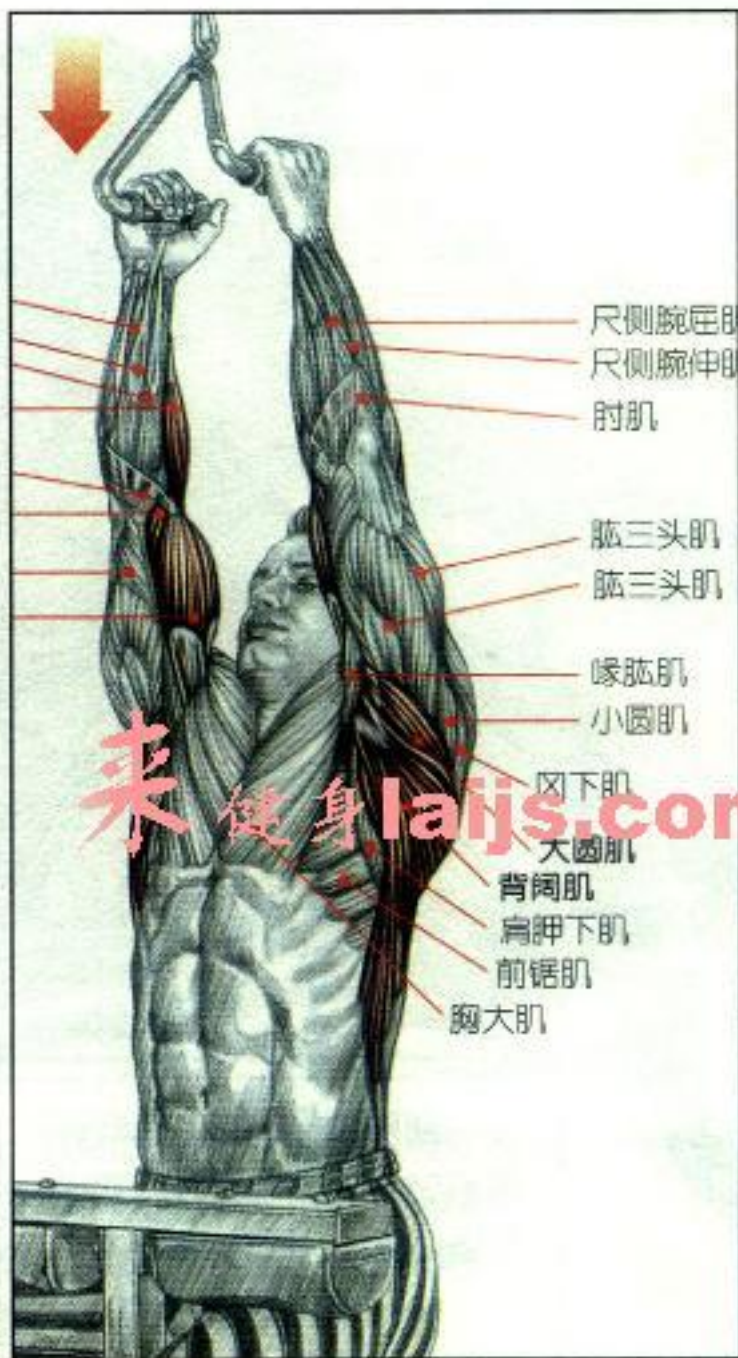
- 吸气，下拉拉杆至颈后，下拉时肘部向后
- 动作完成时呼气

这是增加背部肌肉宽度的良好方法，不但锻炼背阔肌，尤其是背阔肌下部，同时对前臂屈肌、肱二头肌、肘肌和肘肌也起到锻炼作用，而且肩胛骨内收的动作也锻炼菱形肌和斜方肌下部。



颈后下拉对初学者尤为适合，在做引体向上之前可作为增强力量的训练。





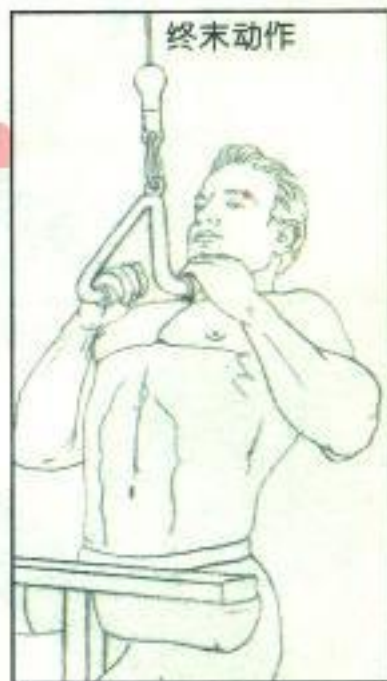
指浅屈肌  
掌长肌  
桡侧腕屈肌  
肱桡肌  
旋前圆肌  
肱肌  
肱三头肌 (内侧头)  
肱二头肌

尺侧腕屈肌  
尺侧腕伸肌  
肘肌

肱三头肌 (外侧头)  
肱三头肌 (长头)

喙肱肌  
小圆肌

冈下肌  
大圆肌  
背阔肌  
肩胛下肌  
前锯肌  
胸大肌



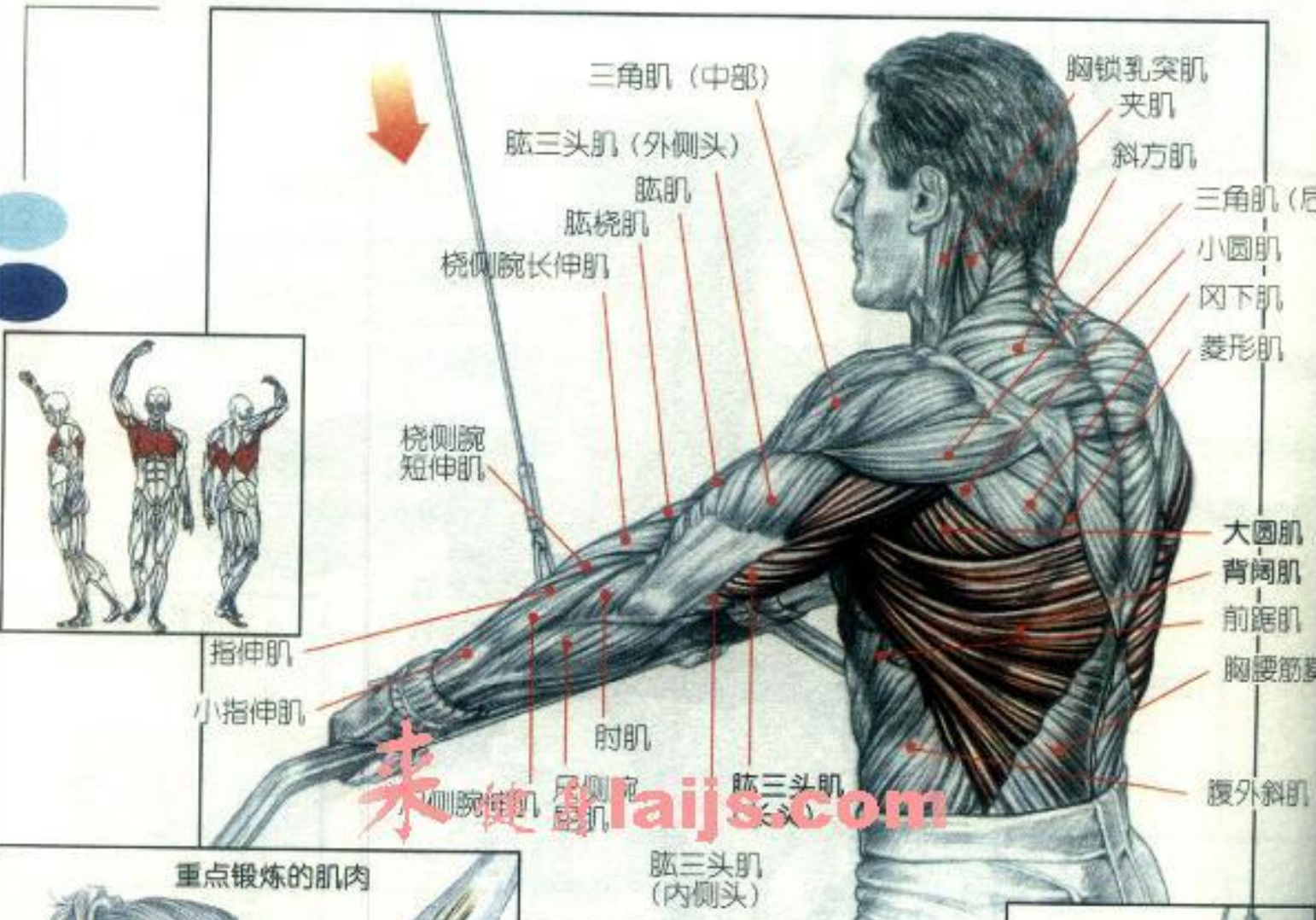
面向训练机坐下，膝部抵于海绵固定轴下，双手掌心相对抓握拉柄：

——吸气，下拉手柄，使其接触胸上部，挺胸，上身稍后倾

——动作完成时呼气

这是增强背阔肌和大圆肌的有效训练方法，使肩胛骨内收时，菱形肌、斜方肌和三角肌后部也得到锻炼。每次下拉练习都锻炼肱二头肌和肱肌，并强化肱桡肌。

# 6 直臂下拉



两脚稍微分开，面向训练机站立，正手握杠，双手与肩同宽，手臂伸直：

- 背部保持不动，腹肌收缩，吸气
- 与此同时，下拉横杠与大腿前部接触，保持肘部伸展（或轻度屈曲）
- 动作完成时呼气

此动作锻炼背阔肌、大圆肌和肱三头肌长头，对稳定手臂和躯体的连接部有益。





来健身 [laijs.com](http://laijs.com)



面向训练机坐下，双脚抵于挡板，身体向滑轮前倾：  
 ——吸气，用力拉动手柄至胸廓下部，挺胸  
 ——将拉柄拉向身体的同时，肘部尽量向后  
 ——动作完成时呼气

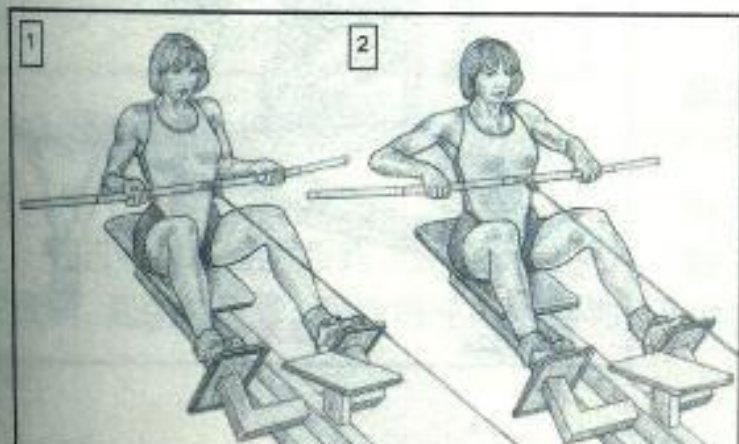
这是训练背肌的良好方式，可锻炼背阔肌、大圆肌、三角肌后部、肱二头肌、肱肌、肱桡肌，在动作终末时肩胛骨内收，可锻炼斜方肌和菱形肌。挺胸时也锻炼竖

脊肌。在作身体向滑轮前倾的动作时，背阔肌可受到充分的牵拉。

警告：在做大负荷低手拉力器划船动作时不要弓背，以免拉伤。

直杆手柄抓握方法的变化：

- 1.反手握杆可锻炼斜方肌(下部)、菱形肌和肱二头肌。
- 2.正手握杆可锻炼三角肌后部和斜方肌中部。



颈后引体向上，双臂伸向身体两侧



主要强化训练背阔肌下部

引体向上，肘部伸向身体后方



主要强化训练背阔肌上部

动作变化：挺胸上提躯干可使单杠与下颌接触。要增加训练强度，可在身体上增加负重。肘部后伸、挺胸上提使下颌达到单杠水平的动作，主要由背阔肌上部和大圆肌完成。此训练可增加背部肌肉的厚度，使肩胛骨内收，也可锻炼菱形肌和斜方肌下部。

来健身 [taijs.com](http://taijs.com)



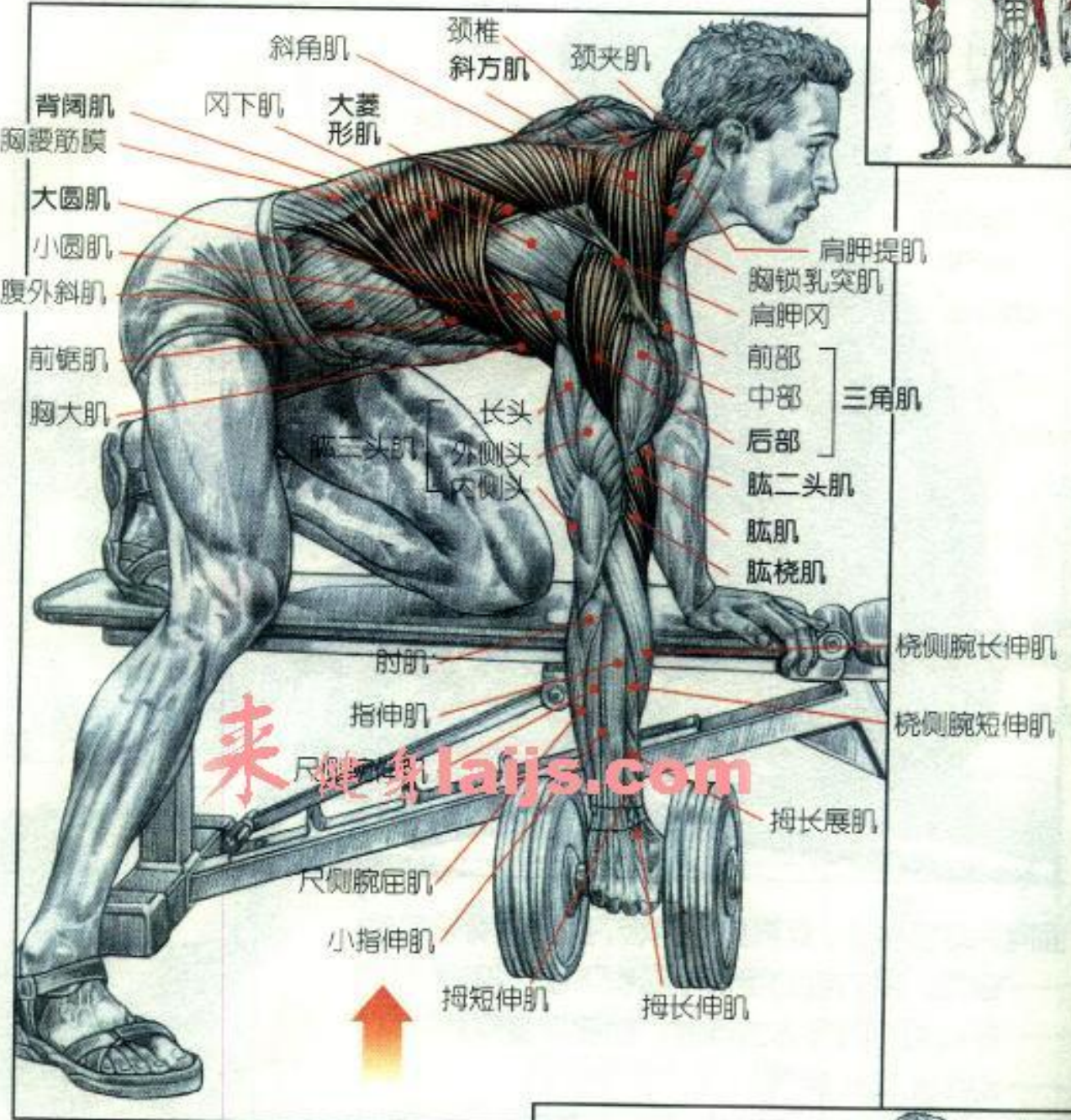
### 进化论

最初大圆肌和背阔肌主要作为前肢的反向推进器，这与原始祖先用四条腿走路有关。为适应树栖的垂直攀援生活，这些肌肉变得强而有力。后来人类的祖先又回到地面上，适应了用双脚走路的生活，但是保留了攀援能力。因此现在的人类仍然具有发达的背部肌肉，使其能够上提身体，爬树、爬墙和梯子等。

注：人与猿运动系统的主要差别在于人的后肢发达，这也是两足动物所特有的。而在胸部和上肢，人和猿的结构及比例均相同。事实上，猿的上肢并不长，而人却有修长的下肢。



# 8 单手哑铃划船



来 [laijis.com](http://www.laijis.com)

掌心向内，单手持哑铃，另一手掌和膝支撑于长凳上：

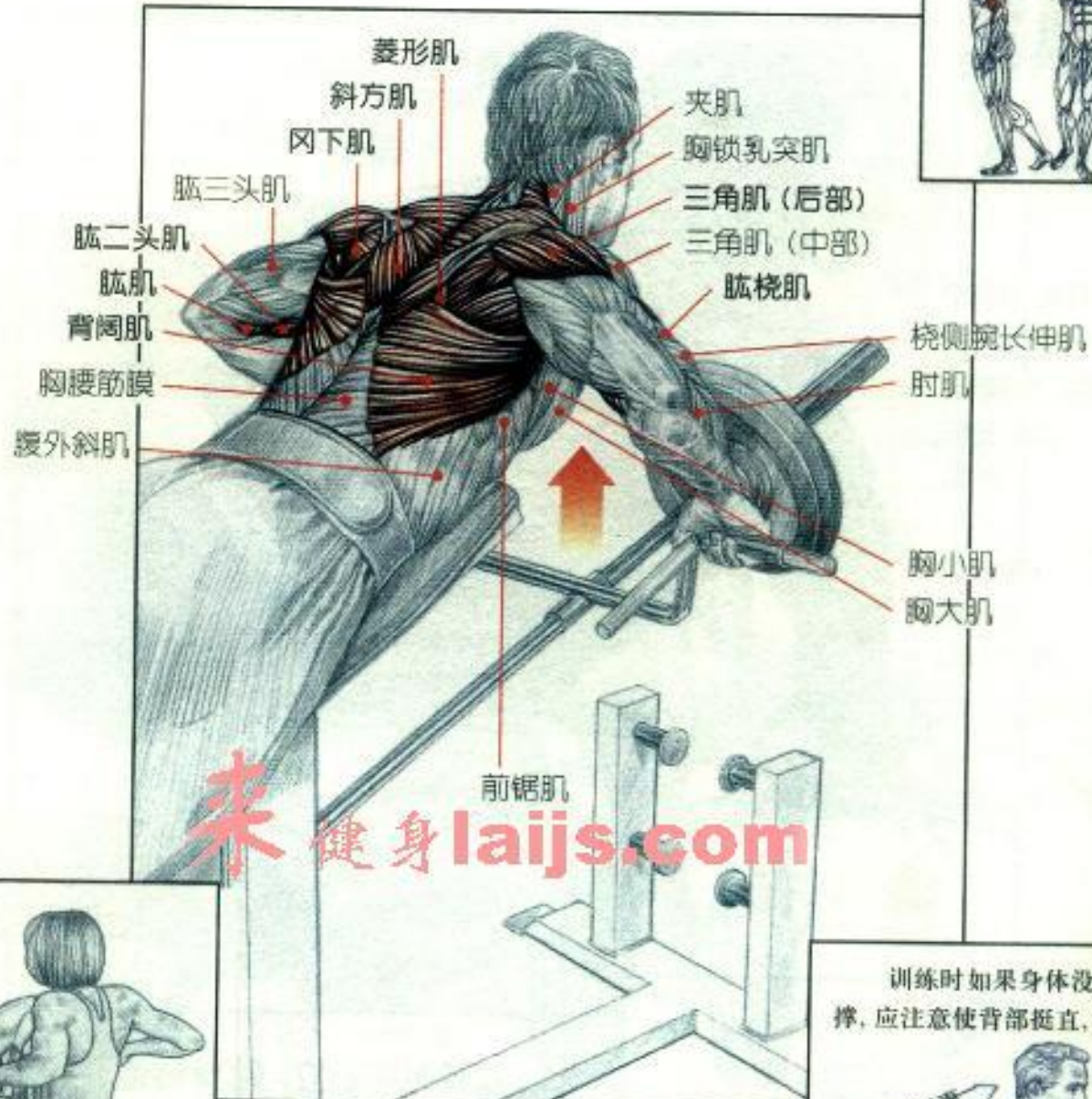
- 保持身体稳定，吸气，尽量提拉哑铃至最高处，保持肘部朝后
- 提拉手臂与身体间保持一定的距离
- 动作完成时呼气

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。





# 10 “T”形杆划船



双脚站于 T 形杆两侧的平台, 膝部微屈, 背部挺直, 前屈 45 度或俯卧于训练斜板上:

- 吸气, 上拉 T 形杆与胸部接触
- 动作完成时呼气

此动作与俯身划船相似, 主要锻炼背阔肌、大圆肌、三角肌后部、臂屈肌、斜方肌和菱形肌等。

注: 如果反手握 T 形杆, 在提拉动作终末可锻炼肱二头肌和斜方肌上部。

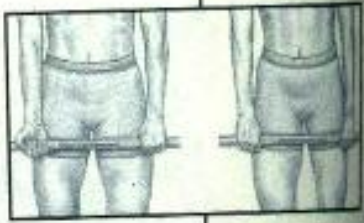
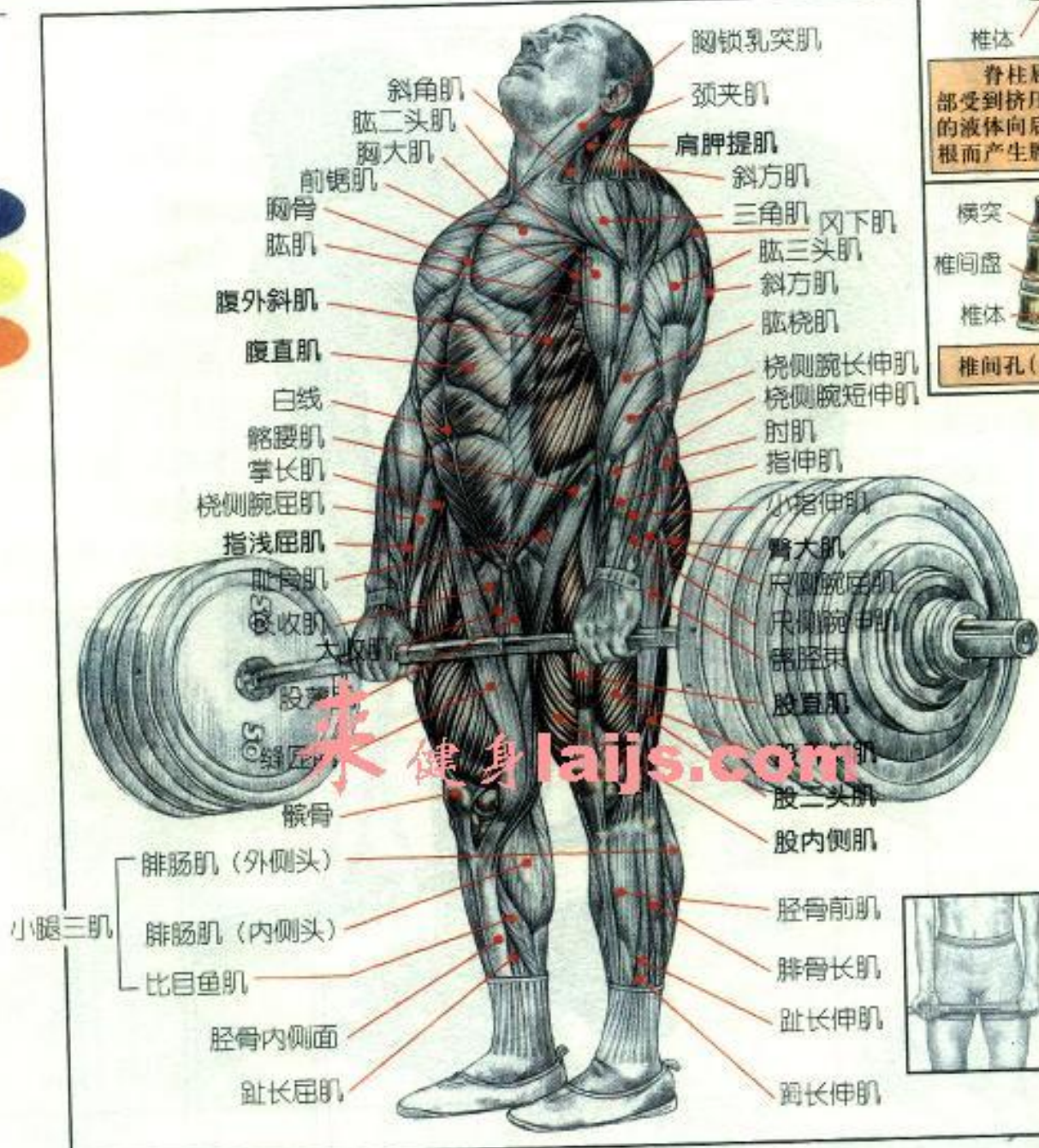
# 12 屈腿上提



脊柱屈曲时，椎间盘的前部受到挤压，后部膨胀，髓核的液体向后移动，可压迫神经根而产生腰腿痛



椎间孔 (脊神经穿出的通道)



两脚稍微分开，面向杠铃站立，轻度挺胸收腹，屈膝至大腿与地面平行，根据个人体质和脚踝柔韧性调整动作姿势（比如，大腿骨和手臂短的可以将大腿屈至水平位置，大腿骨和手臂较长者，大腿可以稍高于膝部），正手抓杠（为防止杠铃滚落，增加抓举的重量，也可正反手抓杠），握距稍宽于肩：

——吸气，腹肌和背肌收缩，挺直小腿提起杠铃（腹肌收缩，保持背部挺直），举至下颌前方

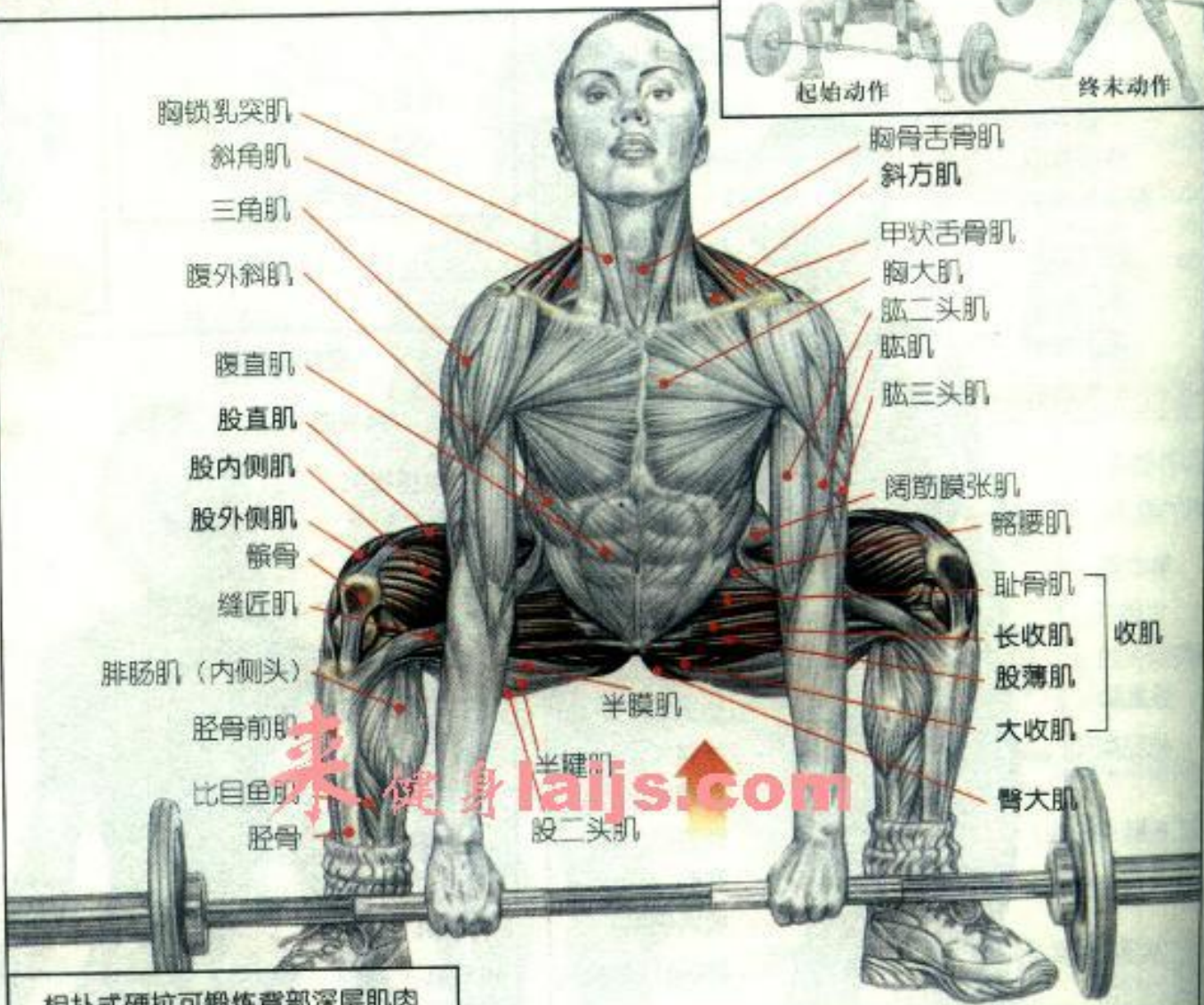
——将杠铃举到膝部时，挺直上身站立，双臂直垂于身体两侧，动作完成时呼气

——保持直立姿势2秒钟后，将杠铃放回地面，确定背部不要过伸或后弓

此动作实际上可锻炼全身的肌肉，使髋部周围的肌肉、腰肌和斜方肌更为发达，也可锻炼臀肌和股四头肌。与平板推举和蹲举一样，此动作在举重训练时常用。

# 13 直臂屈腿上提

如何做相扑式上提



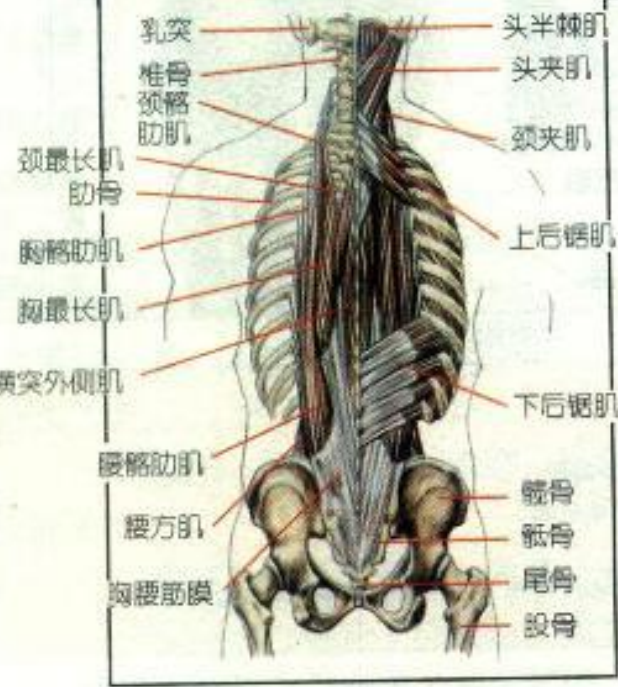
胸锁乳突肌  
斜角肌  
三角肌  
腹外斜肌  
腹直肌  
股直肌  
股内侧肌  
股外侧肌  
髌骨  
缝匠肌  
腓肠肌 (内侧头)  
胫骨前肌  
比目鱼肌  
胫骨

胸骨舌骨肌  
斜方肌  
甲状舌骨肌  
胸大肌  
肱二头肌  
肱肌  
肱三头肌  
阔筋膜张肌  
髂腰肌  
耻骨肌  
长收肌  
股薄肌  
大收肌  
臀大肌

收肌

半膜肌  
半腱肌  
股二头肌

相扑式硬拉可锻炼背部深层肌肉



乳突  
椎骨  
颈肋  
肋肌  
颈最长肌  
肋骨  
胸肋肋肌  
胸最长肌  
横突外侧肌  
腰肋肋肌  
腰方肌  
胸腰筋膜

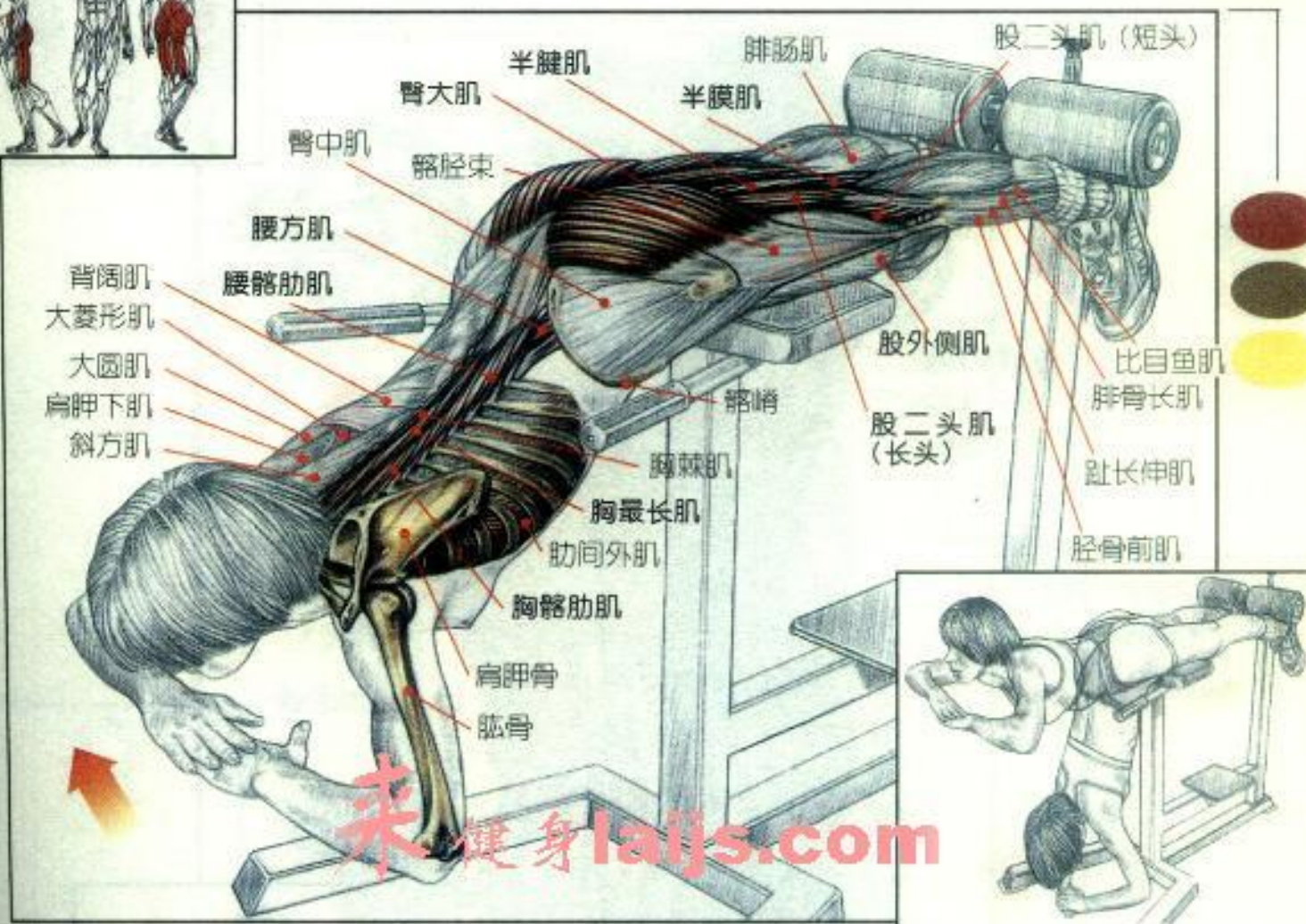
头半棘肌  
头夹肌  
颈夹肌  
上后锯肌  
下后锯肌  
髌骨  
骶骨  
尾骨  
股骨

面向杠铃站立，两脚分开，脚间距宽于肩，脚尖朝外：

- 屈膝至大腿与地面平行
- 正手抓握杠铃，双手距离与肩同宽，两臂伸直（反手抓杠铃可举起较大的重量）
- 吸气，屏气，肩部向后，腹肌收缩，挺直身站立，呼气

同挺举不同，此动作强化股四头肌和收肌，对背肌训练作用次之，原因是背部屈曲较起始动作减少。大重量练习时要小心，合理运用动作技巧，防止髌部、大腿收肌和腰骶结合部等负重部位受伤。

注：动作之初一定要将杠铃从小腿前提起，动作终末保持背部挺直，屏气。



俯卧于罗马椅上，调整好踝部海绵固定轴，髋部位于支撑垫上：

- 上半身从屈髋位置开始向上挺至与地面平行
- 调整上身挺起的位置，防止腰部损伤

此动作主要强化臀肌和股二头肌（短头除外），对竖脊肌和其他背部肌肉有一定的锻炼作用。而且，完全屈髋时对竖脊肌有非常好的牵拉作用。将骨盆置于前部支撑垫上，身体前屈的轴线前移，可使竖脊肌单独得到训练。但是因为活动幅度不大和杠杆作用，所以训练强度较小。

在背部伸直时停留几秒钟可强化效果。

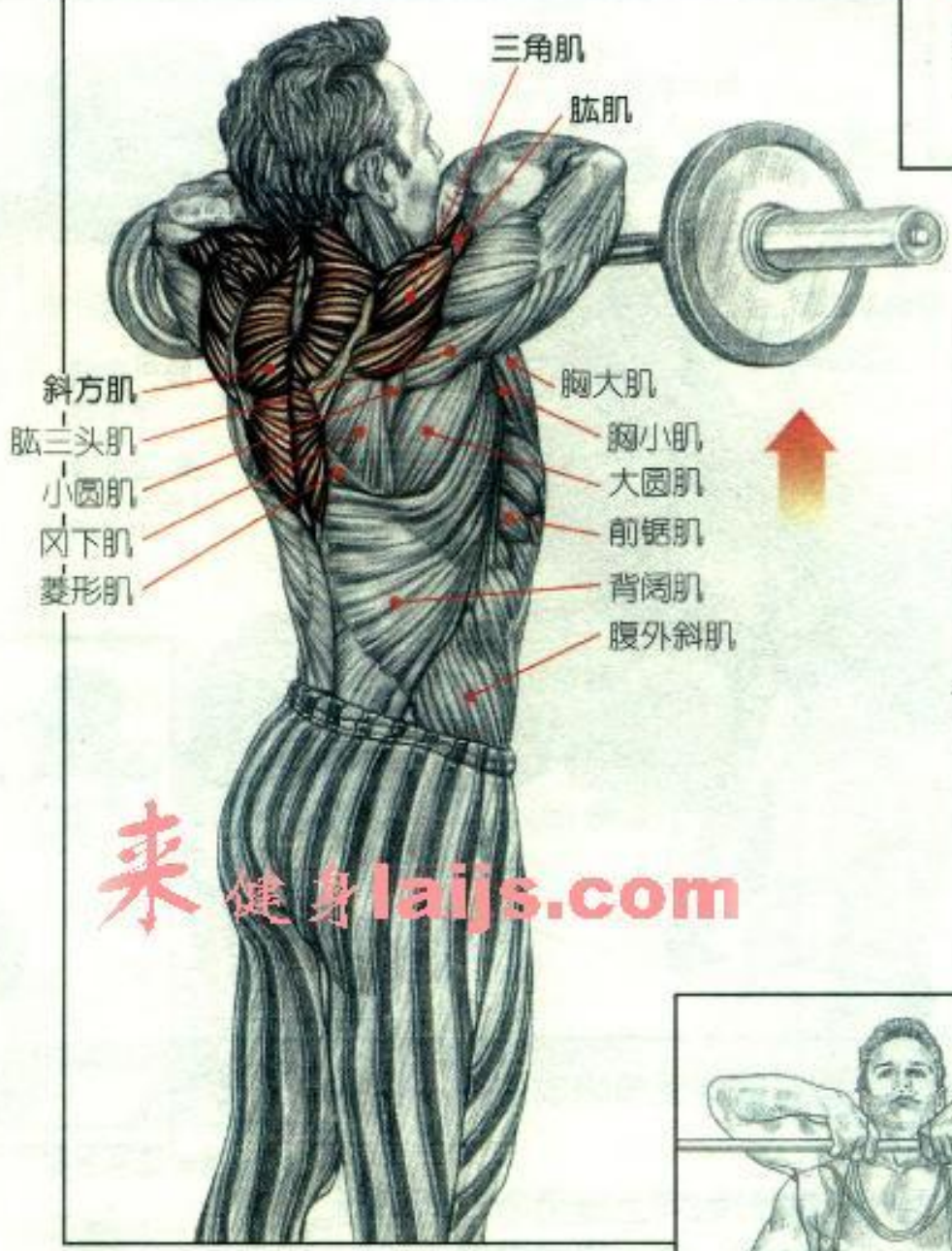
初练者可在特制的训练斜靠背椅上练习，较为舒适。

变化：

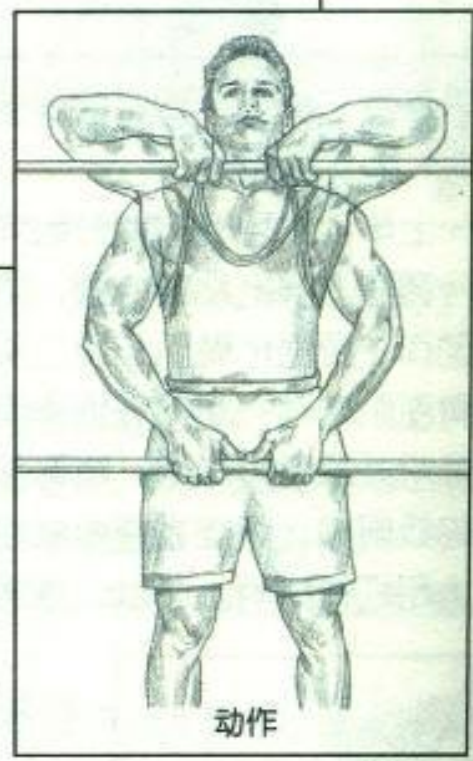
利用特制的训练机可以单独训练竖脊肌。



# 15 窄握杠铃划船



来健身 [laijjs.com](http://laijjs.com)

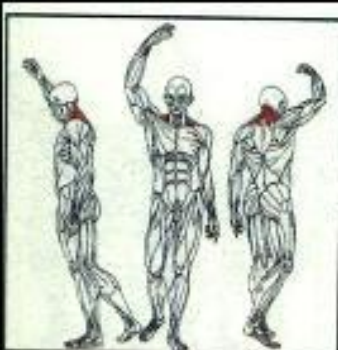


两脚稍微分开站立，背部挺直，正手抓握杠铃，两手间约为一掌距离：

- 吸气，提举杠铃至下颌
- 动作终末肘部尽量抬高
- 呼气，将杠铃缓慢下放至起始位置

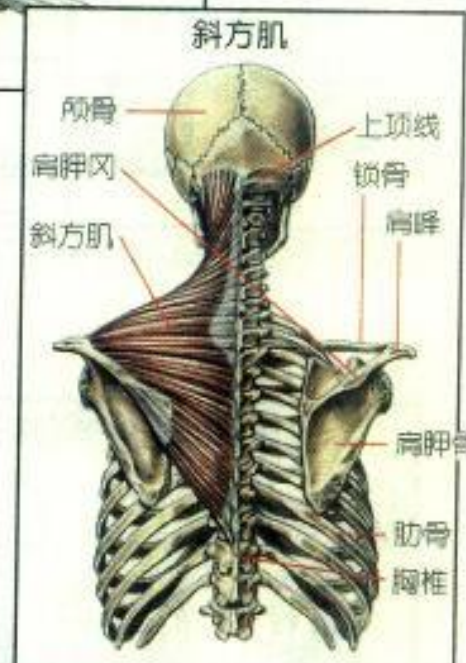
此动作主要锻炼斜方肌上部、三角肌中后部，其次锻炼三角肌前部、肱二头肌、前臂屈肌、腹肌、臀肌及竖脊肌。

两手距离越宽，三角肌越得到锻炼，而对斜方肌锻炼作用则减小。



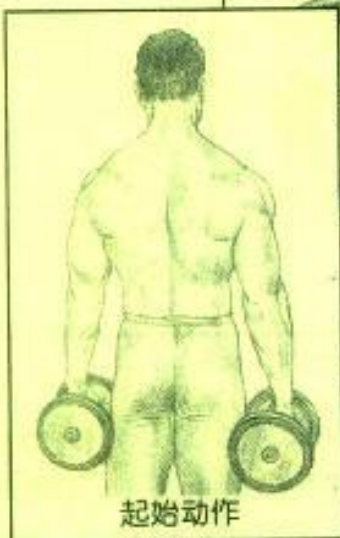
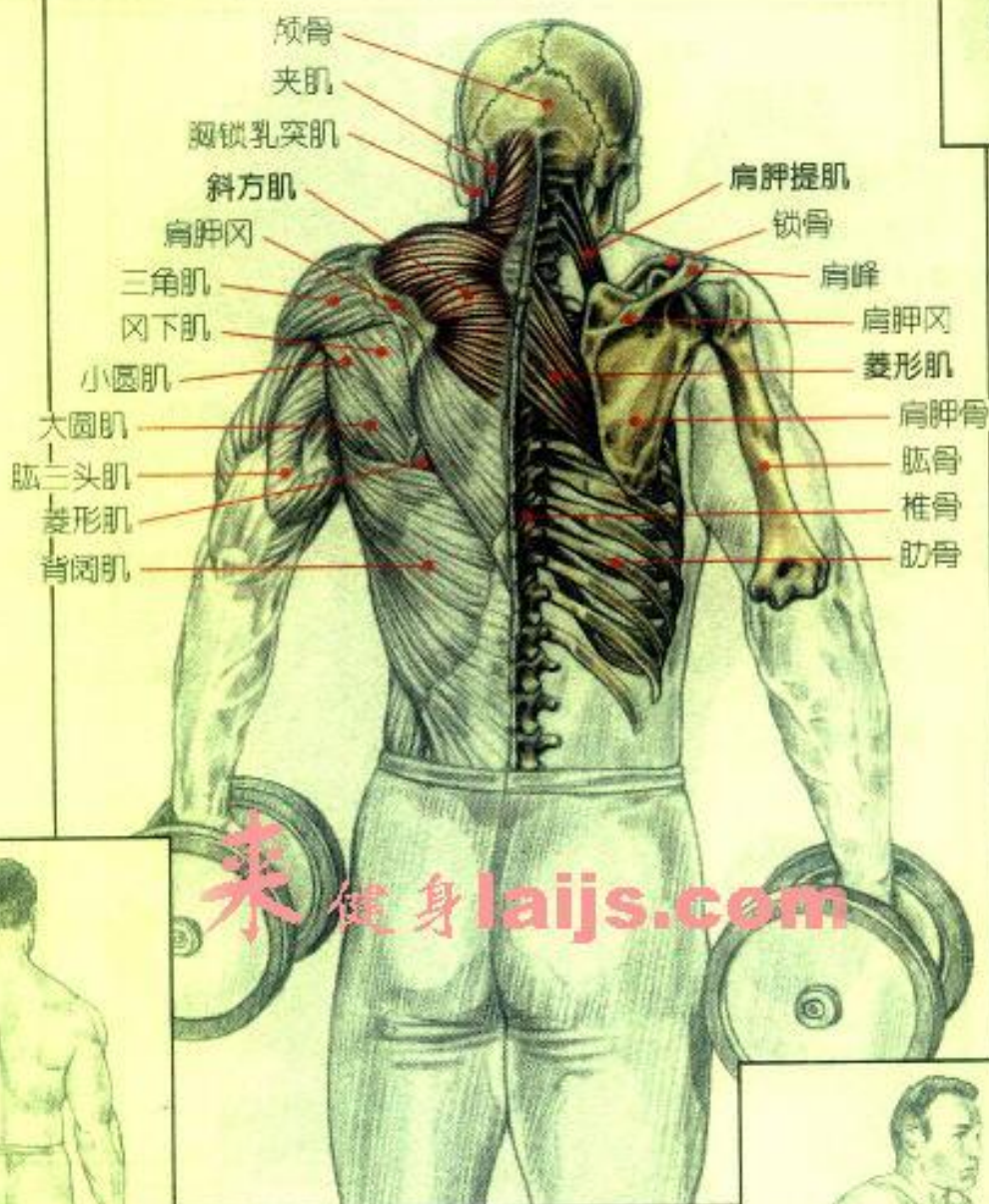
来健身 [laijs.com](http://laijs.com)

面朝杠铃，两脚稍微分开站立：  
 ——正手握杠铃，双手距离稍宽于肩  
 ——上身和手臂保持伸直，腹肌收缩，尽力向上向后耸肩  
 此动作主要锻炼斜方肌，其次对三角肌也有锻炼作用。



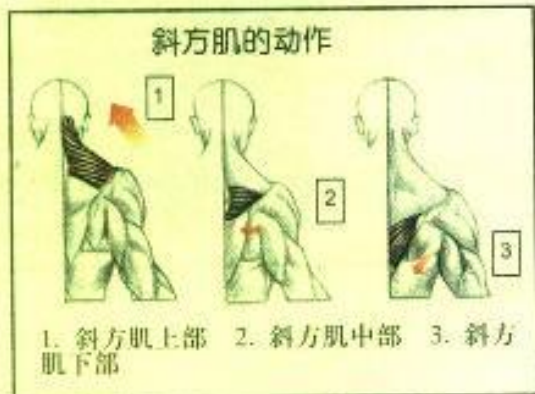
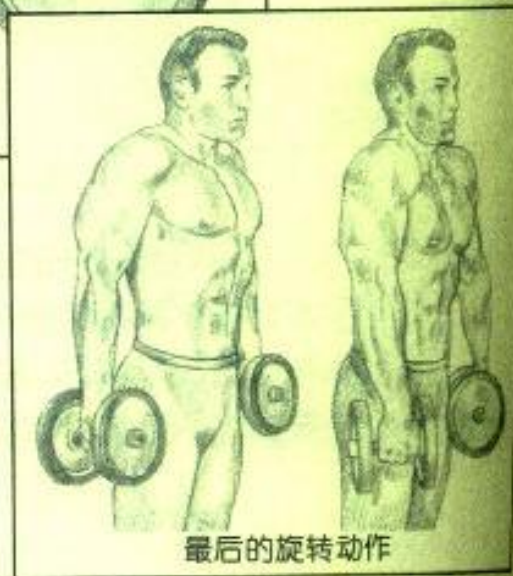


# 17 耸肩提哑铃



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



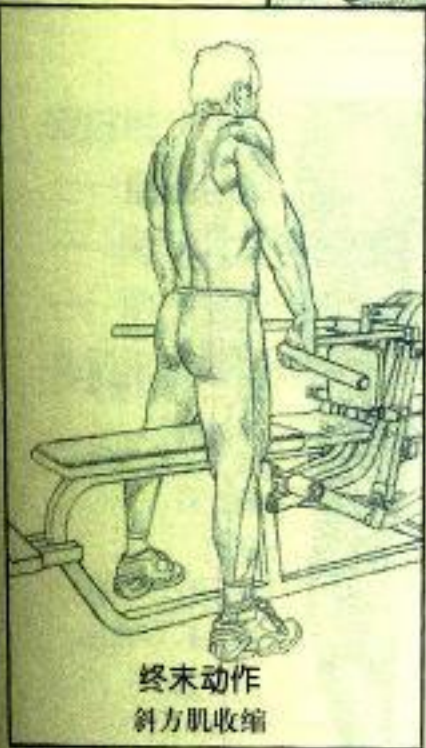
向后耸肩使肩胛骨内收，此动作可用于锻炼斜方肌的中上部、肩胛提肌和菱形肌。

来健身laijs.com



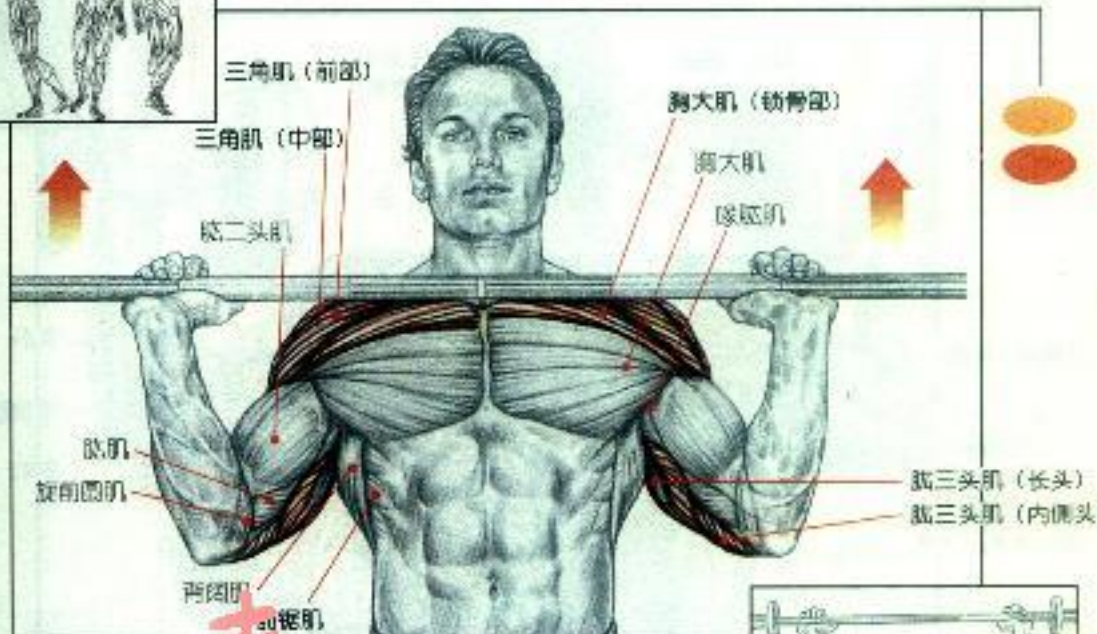
- 夹肌
- 肩胛提肌
- 斜角肌
- 肩胛冈
- 冈下肌
- 斜方肌 (下部)
- 大圆肌
- 背阔肌
- 肘肌
- 指伸肌
- 胸锁乳突肌
- 斜方肌 (上部)
- 三角肌
- 小圆肌
- 肱三头肌
- 肱桡肌
- 桡侧腕长伸肌
- 桡侧腕短伸肌

来健身 [laijs.com](http://laijs.com)



面向训练机站立，正手握杠，双手距离稍宽于双肩：  
 ——头和背部挺直，耸肩  
 ——回到起始位置  
 此动作对锻炼斜方肌上部和肩胛提肌非常有效。





背部挺直端坐，正手抓握杠铃置于头上。

——吸气，将杠铃垂直向上推举

——动作完成时呼气

这项基本练习锻炼下列肌肉：

- 三角肌前部和中部
- 胸大肌上部
- 斜方肌上部
- 腕三头肌
- 前锯肌

也可取站姿进行此项训练，但必须注意避免脊柱过伸。

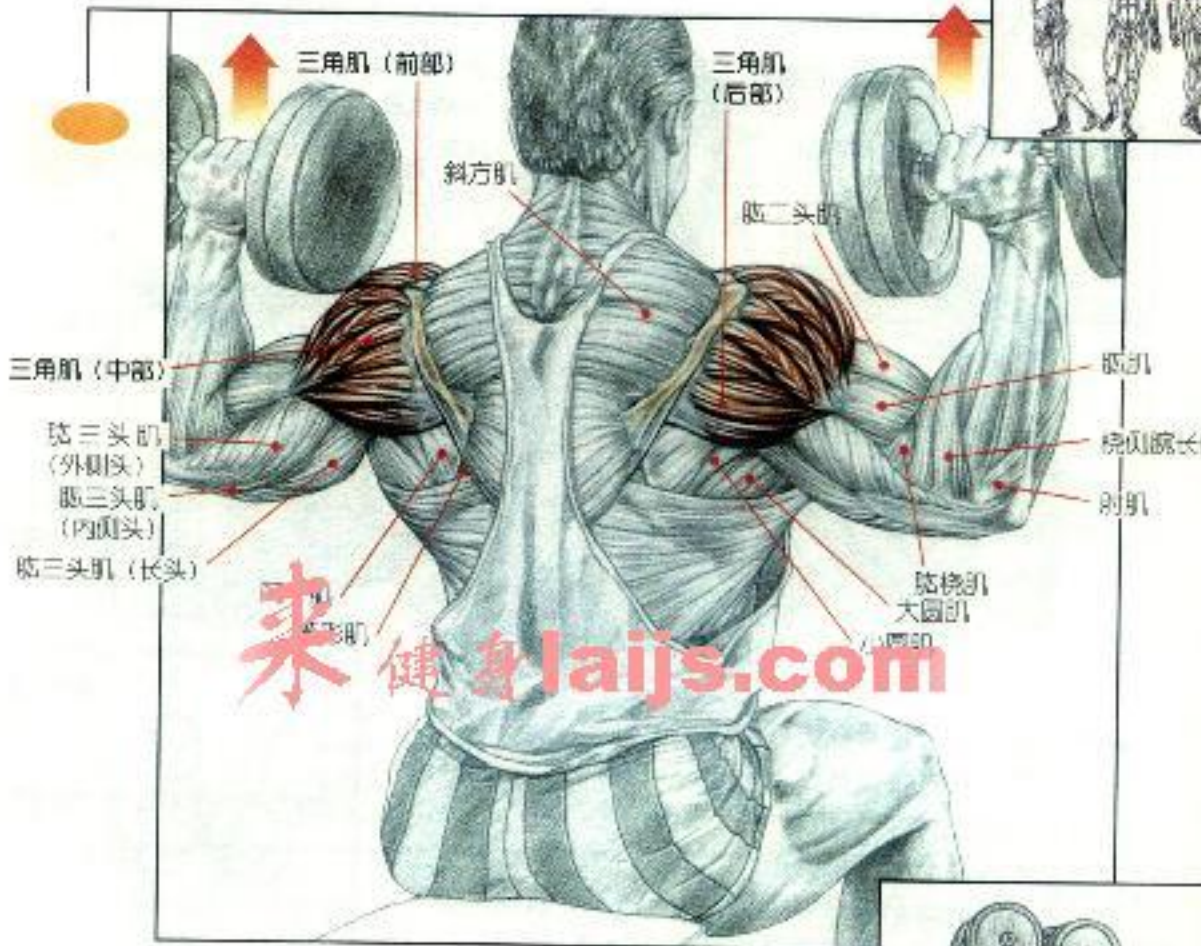
肘部稍向前可加强对三角肌前部的锻炼。为使三角肌中部得到更多的锻炼，可外展肘部。健身机和支架可以帮助练习者减少对身体姿势的关注，将精力集中于锻炼三角肌。



动作变化：

1. 窄握距，肘部向前：主要锻炼三角肌前部和胸大肌上部。
2. 宽握距，肘部外展：主要锻炼三角肌前部和中部。

### 3 哑铃推举



背部挺直，坐于长凳上，正手抓握哑铃举至双向两侧，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。



动作变化  
掌心相对



坐于长凳上，反手抓握哑铃，举至双肩：

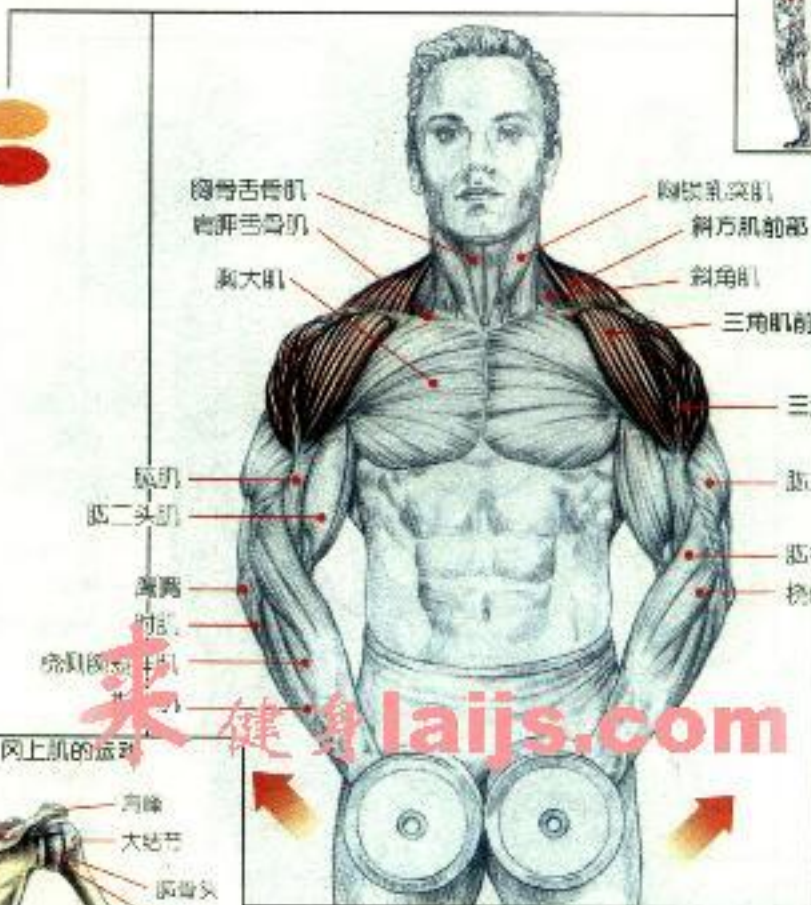
- 吸气，左右两臂交替上举，同时旋转手腕使掌心朝前
- 动作完成时呼气

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、前锯肌和肘三头肌。

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



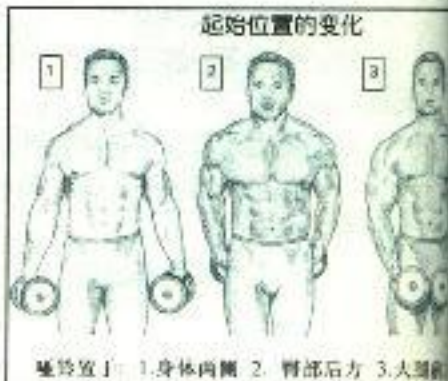
来健身 [laijys.com](http://laijys.com)



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髋部。通过改变动作的起始位置（手位于身体两侧、髋部后方或大腿前方），可更有效地锻炼三角肌。

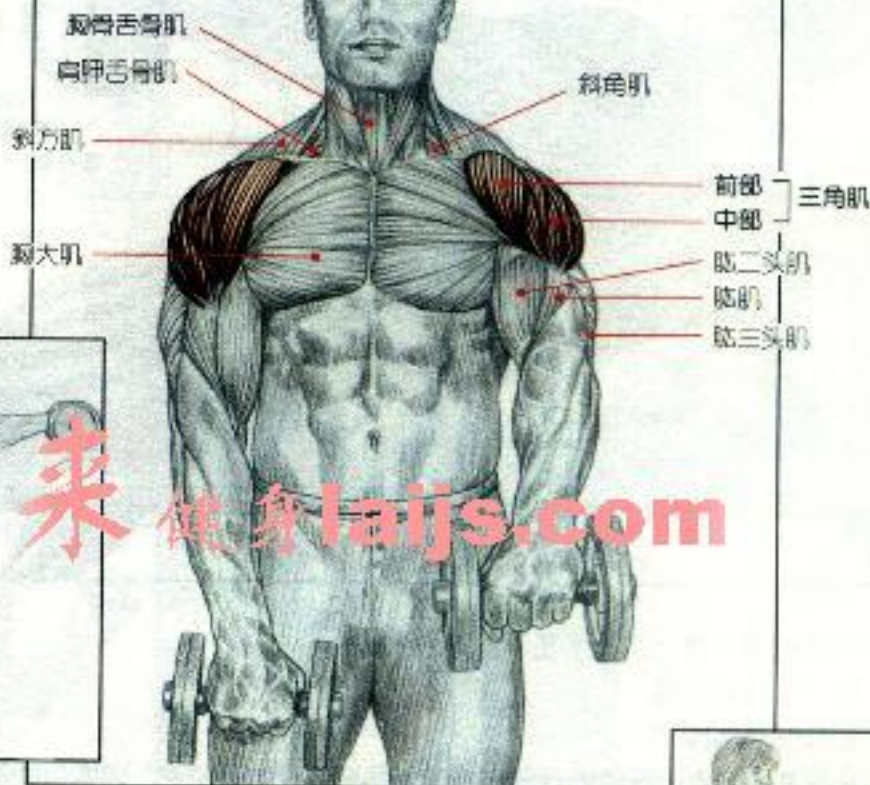








# 单臂哑铃前平举



两脚分开站立，正手抓握哑铃，放于大腿前方或稍外侧：

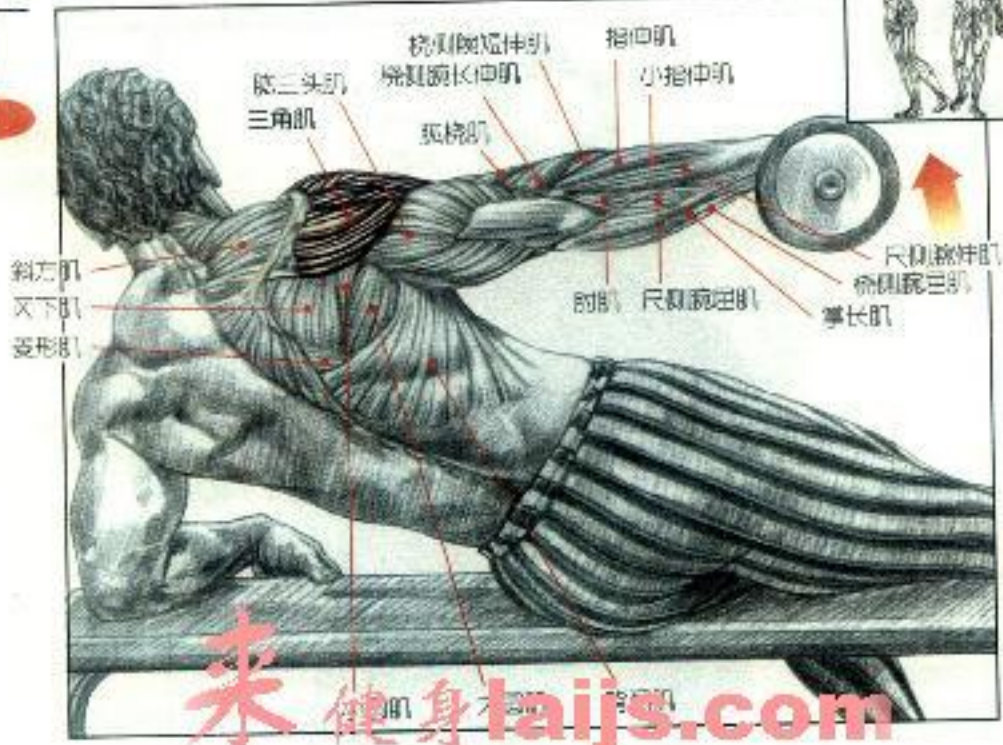
——吸气，两臂交替向前平举哑铃至肩部水平

——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，每次单臂动作需要前锯肌、菱形肌（对肋骨运动起到稳定作用）等连接肩胛骨与胸廓的肌肉的参与。



# 8 侧卧单臂侧平举



来健身 [lajis.com](http://lajis.com)

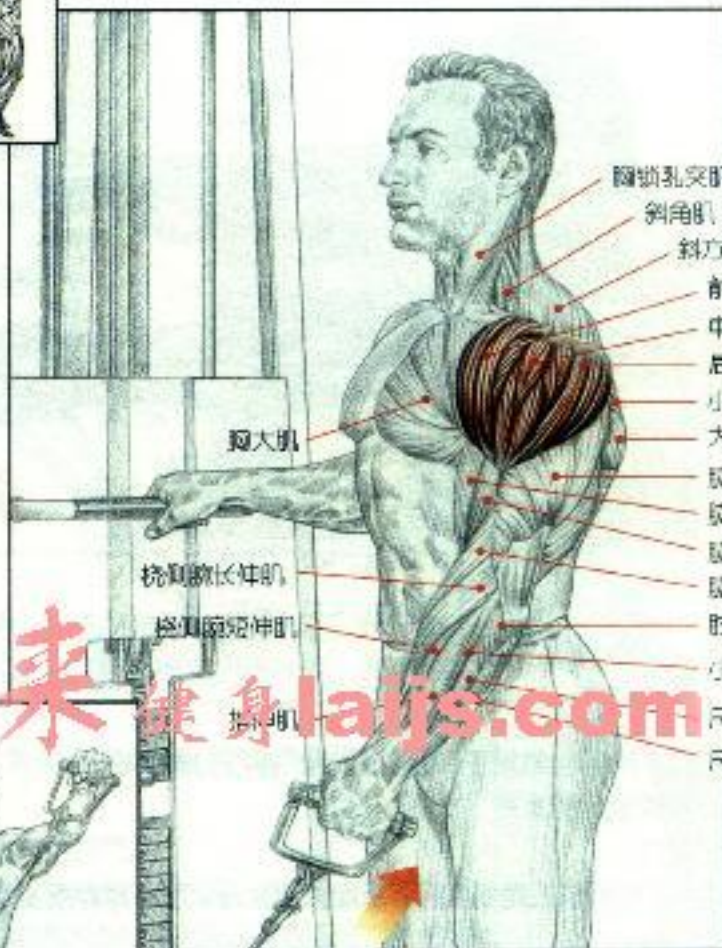
侧卧于地板或长凳上，单手正手抓握哑铃：

- 吸气，抬起手臂
- 动作完成时呼气

站立侧平举训练时，三角肌在动作终末（即举臂至水平位时）训练强度最大，与此不同的是，侧卧侧平举在动作之初三角肌最为用力。

注：该动作在运动之初强化冈上肌训练。变换动作起始时哑铃的位置（置于身体前方、大腿上方或臀后），可强化训练三角肌的三个头。





胸锁乳突肌  
 斜角肌  
 斜方肌  
 前部  
 中部  
 后部  
 三角肌  
 小圆肌  
 大圆肌  
 腋三头肌  
 腋二头肌  
 腋肌  
 腋窝肌  
 肘肌  
 小指伸肌  
 尺侧腕伸肌  
 尺侧腕屈肌

瘦人肌

桡侧腕长伸肌

桡侧腕短伸肌

拇肌

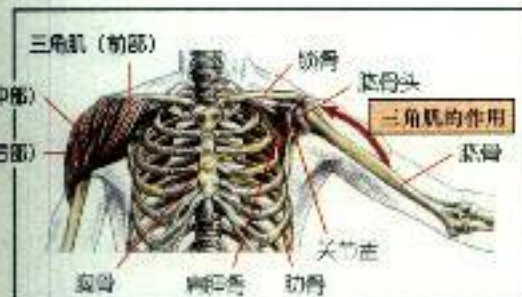
来健身 [lajis.com](http://lajis.com)



单手于体侧紧握拉力器手柄：  
 ——吸气，向外平举手臂至肩部水平  
 ——动作完成时呼气



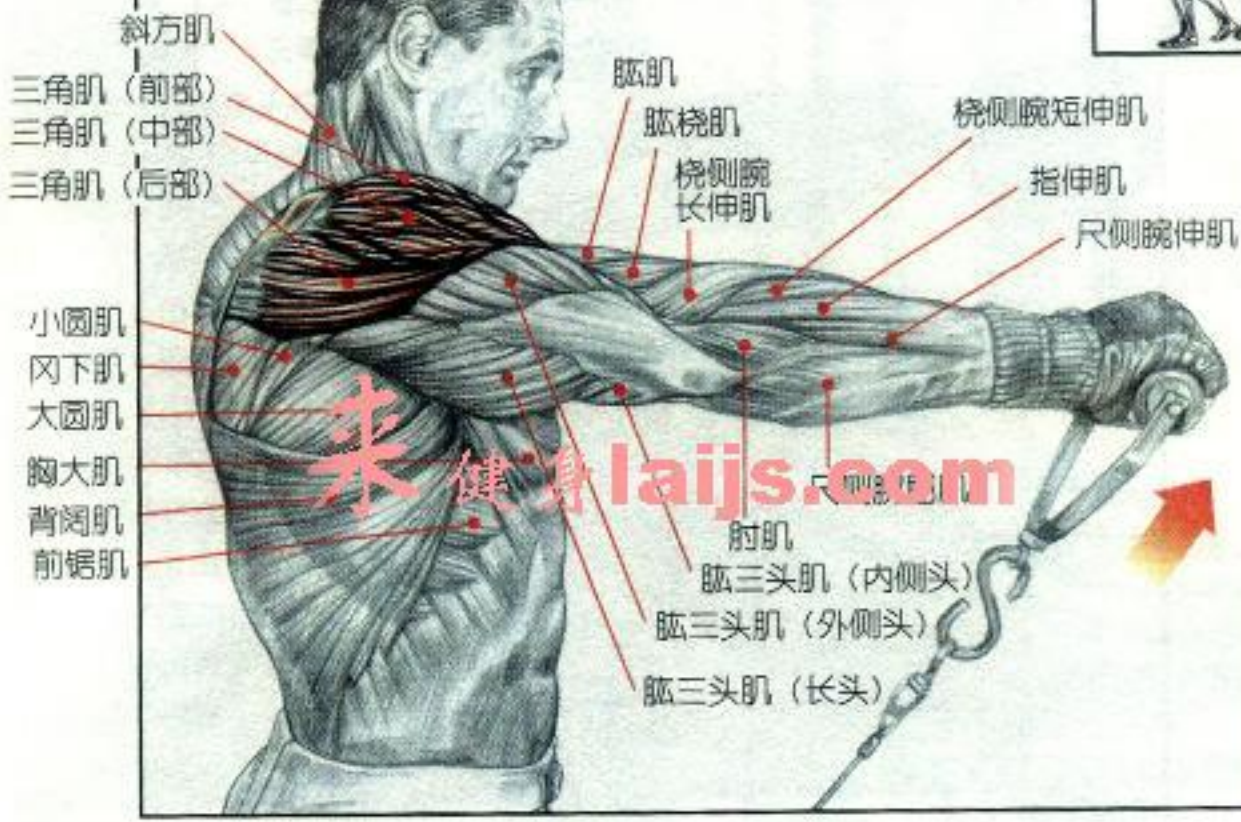
腋三头肌  
 三角肌（中部）（内侧面）  
 三角肌（前部）  
 腋肌  
 腋二头肌  
 腋三头肌（长头）  
 肘肌  
 大圆肌  
 背阔肌



三角肌（前部）  
 三角肌（中部）  
 三角肌（后部）  
 锁骨  
 肩峰  
 肩胛骨  
 肩胛冈  
 肩胛窝  
 肩峰窝  
 肩峰  
 三角肌的作用  
 关节腔  
 锁骨

此动作强化三角肌，特别是该肌肉中部。通过变换动作的角度，可加强三角肌各部分的锻炼。

# 10 拉力器前平拉



两脚稍微分开站立，两臂自然垂于体侧，正手抓握拉力器手柄：  
——吸气，向前举臂至肩部水平  
——动作完成时呼气

此动作锻炼三角肌（特别是三角肌前部）及胸大肌上部，在一定程度上也锻炼肱二头肌短头。



来健身 [laijs.com](http://laijs.com)

两脚分开站立，膝部微屈，腰部前屈，保持背部挺直，双臂下垂，双手抓握拉力器手柄，使拉索相交叉：

——吸气，两臂侧拉伸直，至双手稍超过肩部水平

——动作完成时呼气

此项训练锻炼三角肌，特别是其后部。动作终末使肩胛骨向脊柱靠拢时，斜方肌(中部及前部)和菱形肌也可得到锻炼。



得到锻炼的肌肉

# 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

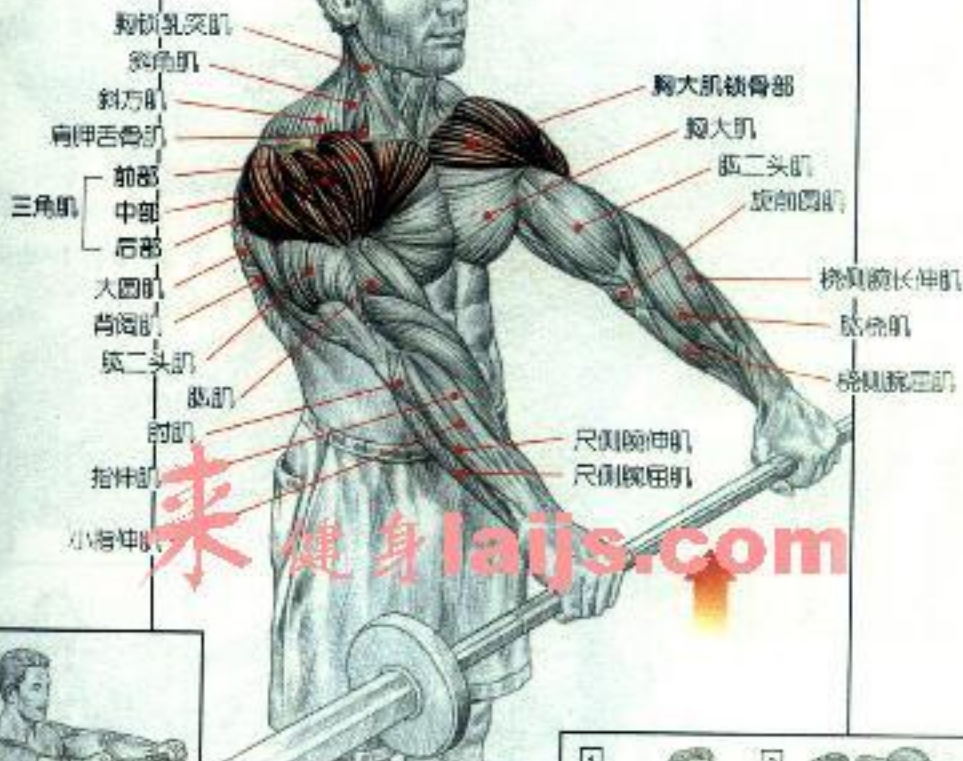
——缓缓降低哑铃，避免用力不均产生断续动作

——动作完成时呼气

此动作锻炼三角肌前部、胸大肌上部以及孤二头肌短头。

肩部肌肉的等长收缩可以稳定肩胛骨，使孤骨获得稳定的旋转支撑点。





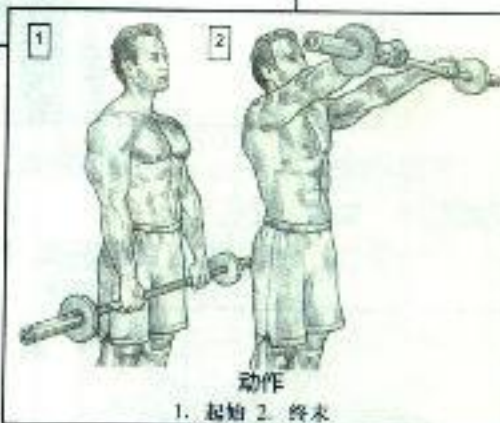
来健身 [lajis.com](http://lajis.com)



双腿稍分开站立，  
正手抓握杠铃置于大腿  
前方，挺胸收腹：

——吸气，直臂前  
举杠铃至双眼水平  
——动作完成时呼  
气

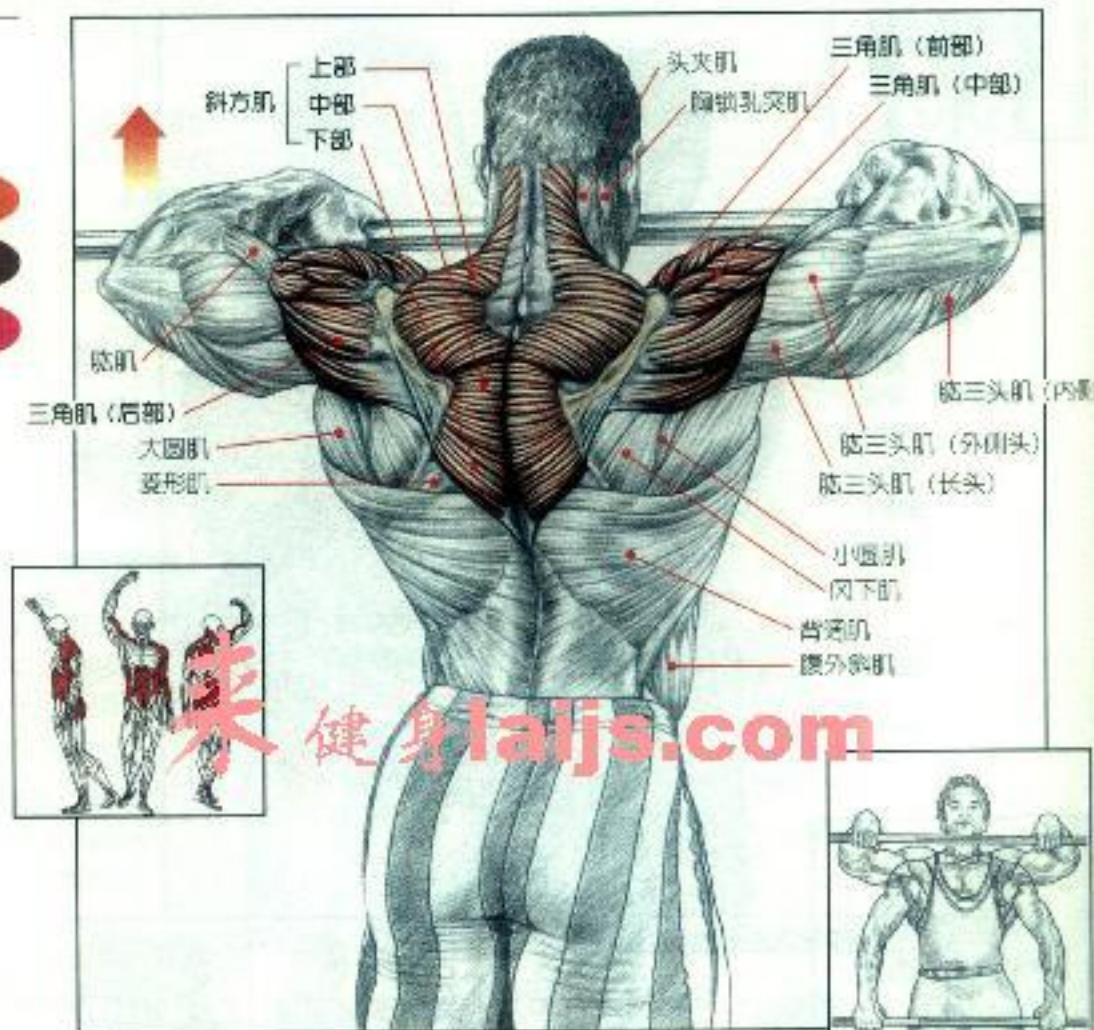
此动作主要锻炼三  
角肌前部、胸大肌上部、



及下肌，也使斜方肌、前锯肌和腋二头肌短头得到一定程度的锻炼。如果将杠铃举得更高一点，可锻炼三角肌后部。背对拉力器，拉索经胯下穿过，直臂前拉拉力器可进行同样的练习。  
注：直臂前举可使腋二头肌得到一定的强化锻炼。



# 14 站姿宽握杠铃上提



两脚稍微分开站立，保持背部挺直，双手距离稍宽于肩，正手抓握杠铃，置于大腿前方：

——吸气，贴身提拉杠铃至下颌，尽可能抬高肘部

——缓缓返回至起始位置，避免断续动作

——动作完成时呼气

此动作主要锻炼三角肌、斜方肌和肱二头肌，同时可强化前臂肌、竖脊肌和腹部肌肉。



——以三角肌将上臂提升至水平位置，斜方肌使肩胛骨发生旋转运动，使允许上臂抬得更高。



动作



# 16 坐姿双臂平拉



面向蝴蝶机靠背坐于座椅上，双臂张开，两手握住把手——吸气，肘部用力向后，在动作终末使肩胛骨向脊柱靠拢

——动作完成时呼气

此项训练主要锻炼以下肌肉：

——三角肌，特别是后部

——冈下肌

——小圆肌

动作终末肩胛骨向脊柱靠拢时，以下肌肉得到锻炼：

——斜方肌

——菱形肌





腋底肌  
 肱三头肌 (长头)  
 肱三头肌 (内侧面)  
 旋前圆肌  
 旋后肌  
 掌长肌

斜方肌  
 肩大肌  
 三角肌 (前部)  
 三角肌 (中部)  
 腋二头肌  
 肱三头肌 (外侧面)  
 腋肌  
 腋二头肌短头  
 腋二头肌长头  
 腋肌  
 旋前圆肌  
 旋后肌  
 旋前圆肌  
 旋后肌

尺侧腕伸肌



动作

来健身 [laijjs.com](http://laijjs.com)

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

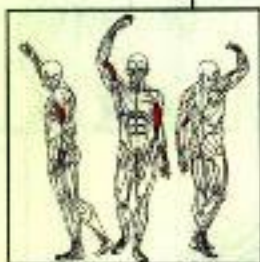
进行此项锻炼时，可以自行控制运动的范围、速度和动作调整。该练习主要锻炼腋二头肌、腋肌和腋肌。



肌肉

颈椎  
 锁骨  
 肩胛骨  
 肋骨  
 肘骨  
 尺骨  
 桡骨  
 腕骨  
 掌骨  
 指骨  
 中指  
 无名指  
 小指  
 肋骨  
 肘骨  
 尺骨  
 桡骨  
 腕骨  
 掌骨  
 指骨  
 中指  
 无名指  
 小指





面向拉力器站立，反手抓握拉力器手柄：

- 吸气，屈臂提拉手柄
  - 动作完成时呼气
- 这是单独锻炼肱二头肌的最佳方法。

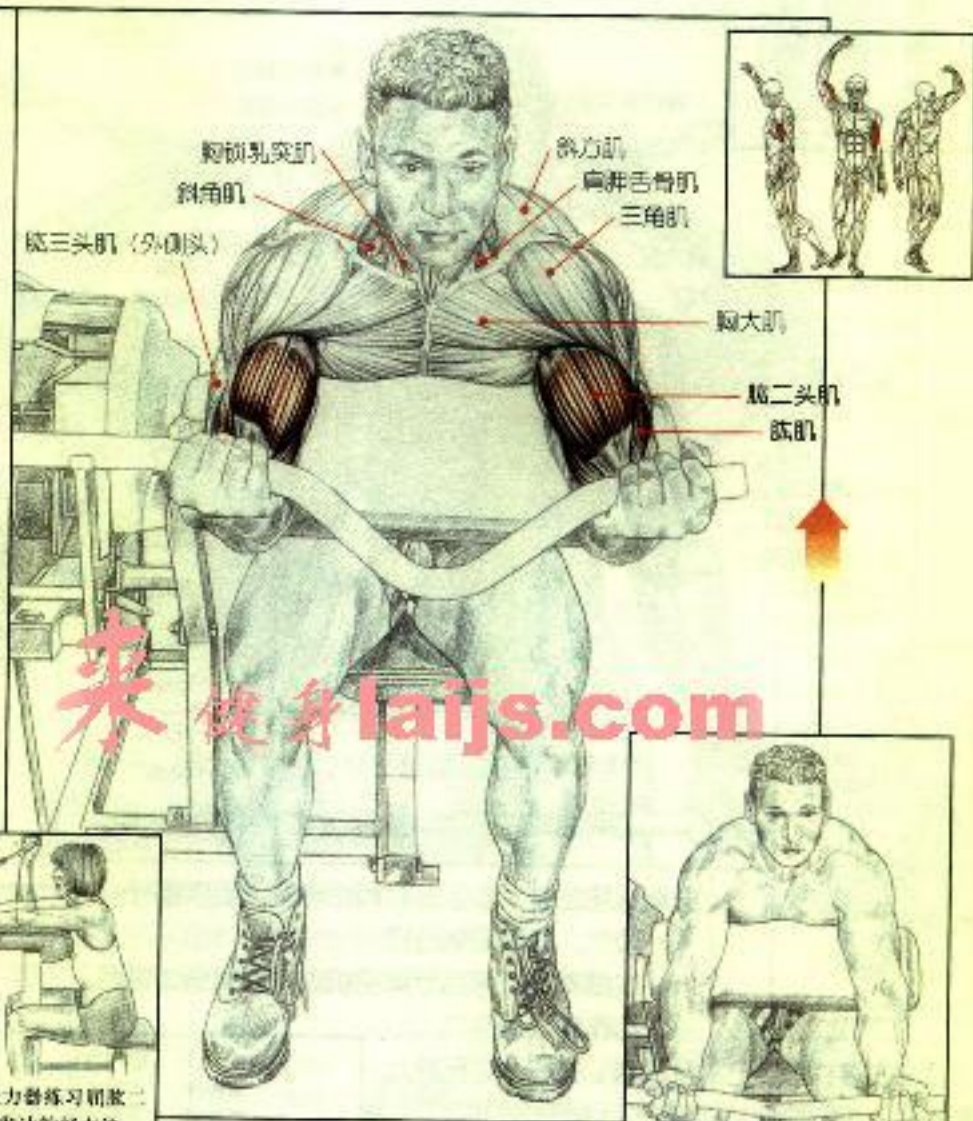








# 7 平托臂弯举



按图示使用拉力器练习肘肌二头肌，是使此肌肉发达的好方法。



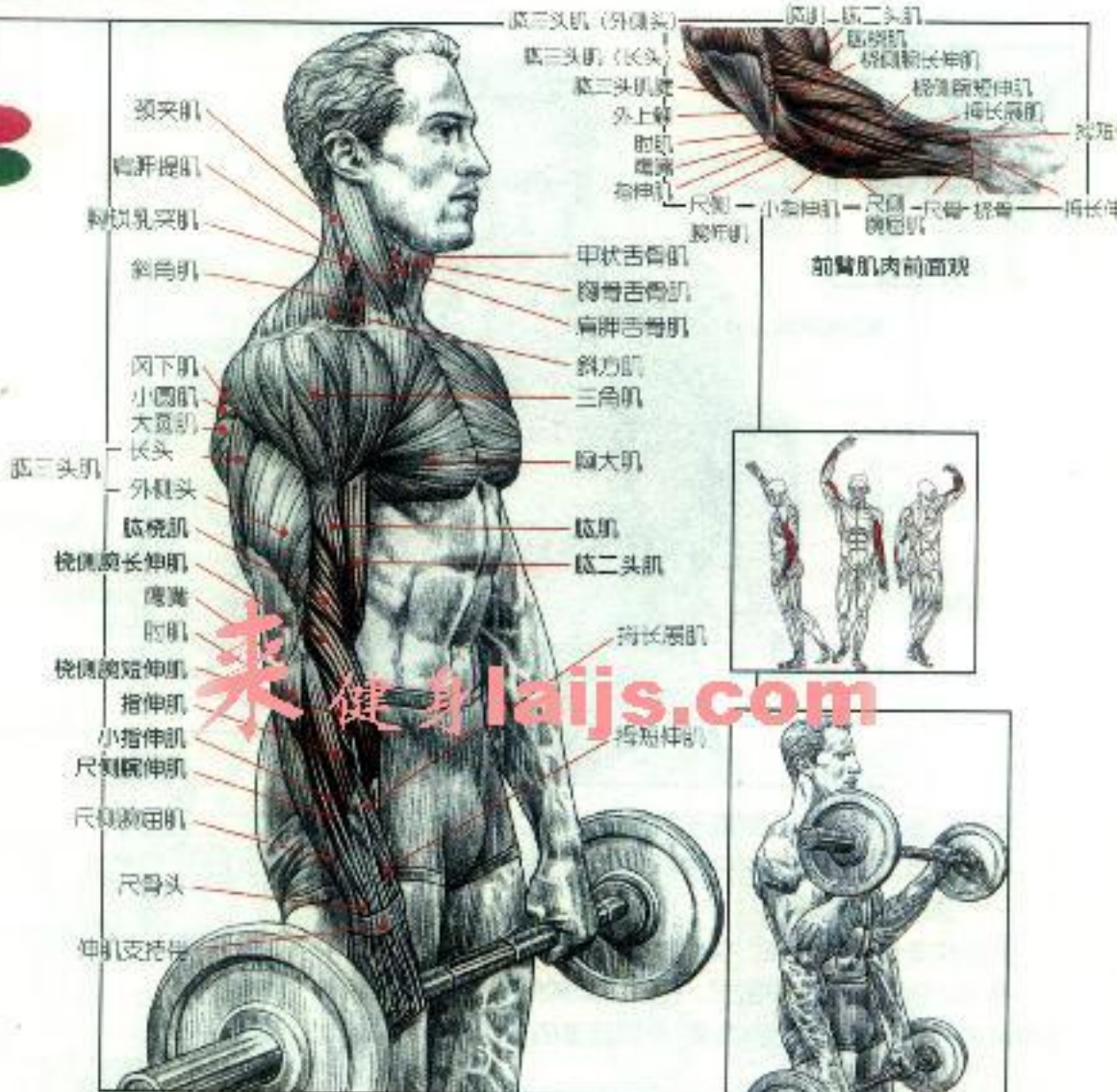
坐姿，双臂伸直，反手抓握横杆，肘部抵于托垫边缘：

——吸气，屈臂用力牵拉横杆

——动作完成时呼气

这是体会肱二头肌动作的最好的练习之一。同时锻炼了肘肌，对肘肌、旋前圆肌也有锻炼作用。因为肘部紧紧地抵于托垫边缘，对特定肌肉的训练非常有效。运动一开始肌肉张力就比较大，因此应先行小负荷热身训练。训练时肘部不要完全伸直，以免引起肌腱炎。





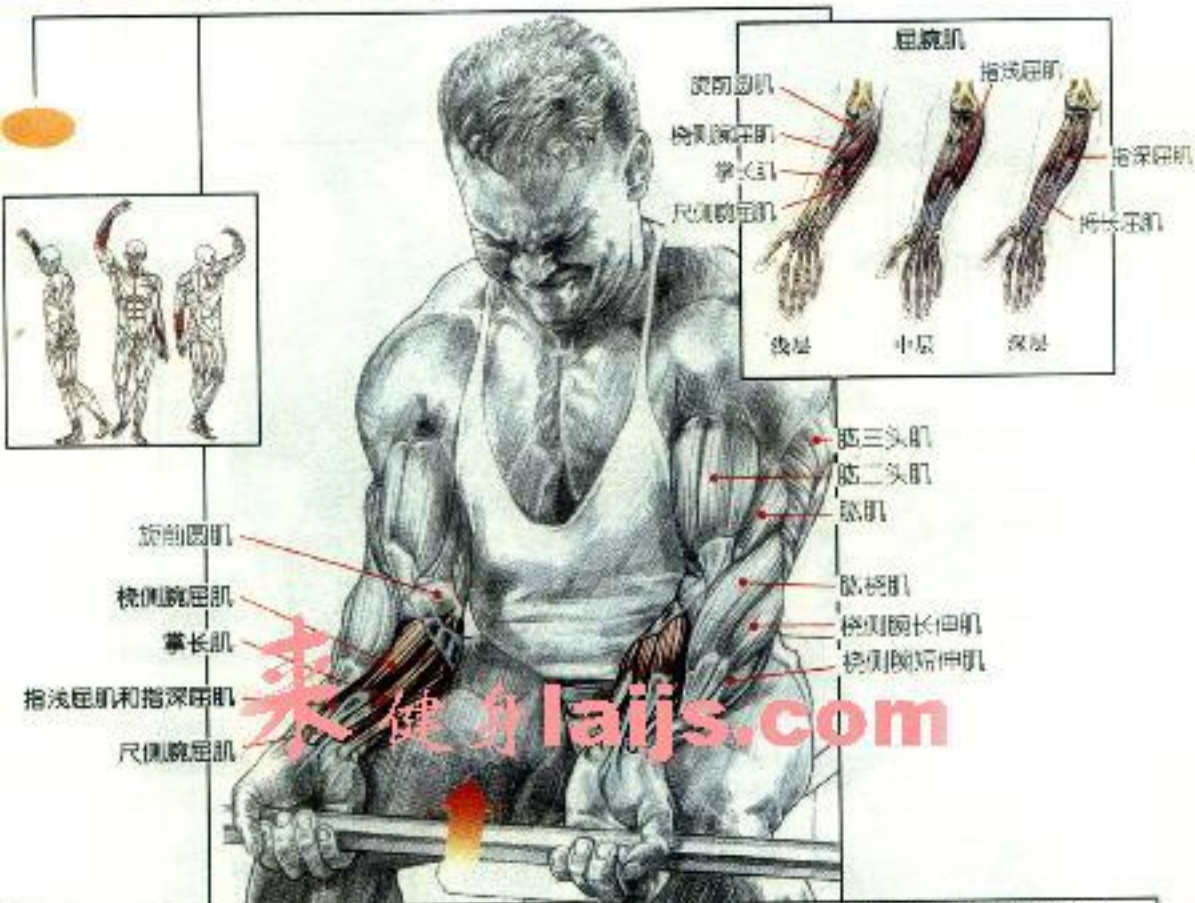
双脚稍分开站立，两臂伸直，正手握杠（两拇指相对）：

- 吸气，弯举杠铃
- 动作完成时呼气

这一练习主要是锻炼伸腕肌和伸指肌，同时锻炼腕伸肌和腕屈肌，对腕屈肌也有轻度锻炼作用。

注：这是增强腕关节力量的最佳训练。腕关节屈肌力量明显强于伸肌，这削弱了腕关节的稳定性和力量。因此，很多拳击手的训练项目中都包含这一练习。许多平板卧推冠军进行过此项练习，可防止在推举大重量时手腕发颤。

# 11 坐姿反握腕弯举



取坐姿，前臂放在大腿或长凳上，反手握杠，手腕被动伸展：

- 吸气并弯举手腕
- 动作完成时呼气

此动作锻炼手腕和手指的屈肌。指屈肌尽管位置较深，但却是最大的屈肌群。









# 15 仰卧臂屈伸



**动作变化**  
 1. 将杠铃放低至前额，可重点锻炼三头肌内、外侧面  
 2. 将杠铃放低至头后，可重点锻炼三头肌长头

仰卧于长凳上，双臂伸直，正手抓杠：  
 ——吸气，屈肘，保持稳定，不要向两侧晃动  
 ——回到起始位置，动作完成时呼气  
 这是锻炼三头肌的基本练习。



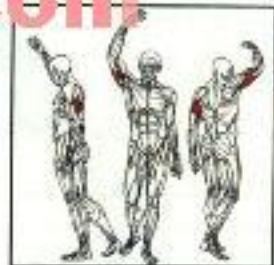
双手各握一哑铃，仰卧于长凳上，双臂向上伸展，与凳面垂直：

- 吸气，缓慢屈臂
- 回到起始位置，动作完成时呼气

此动作可同时锻炼肘三头肌的三个头。



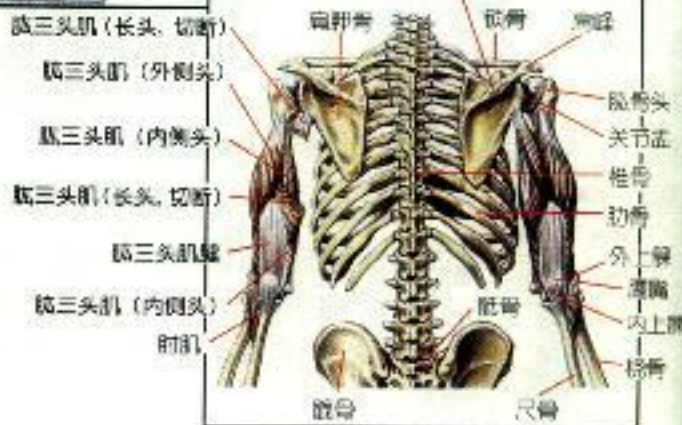
# 17 颈后单臂屈伸

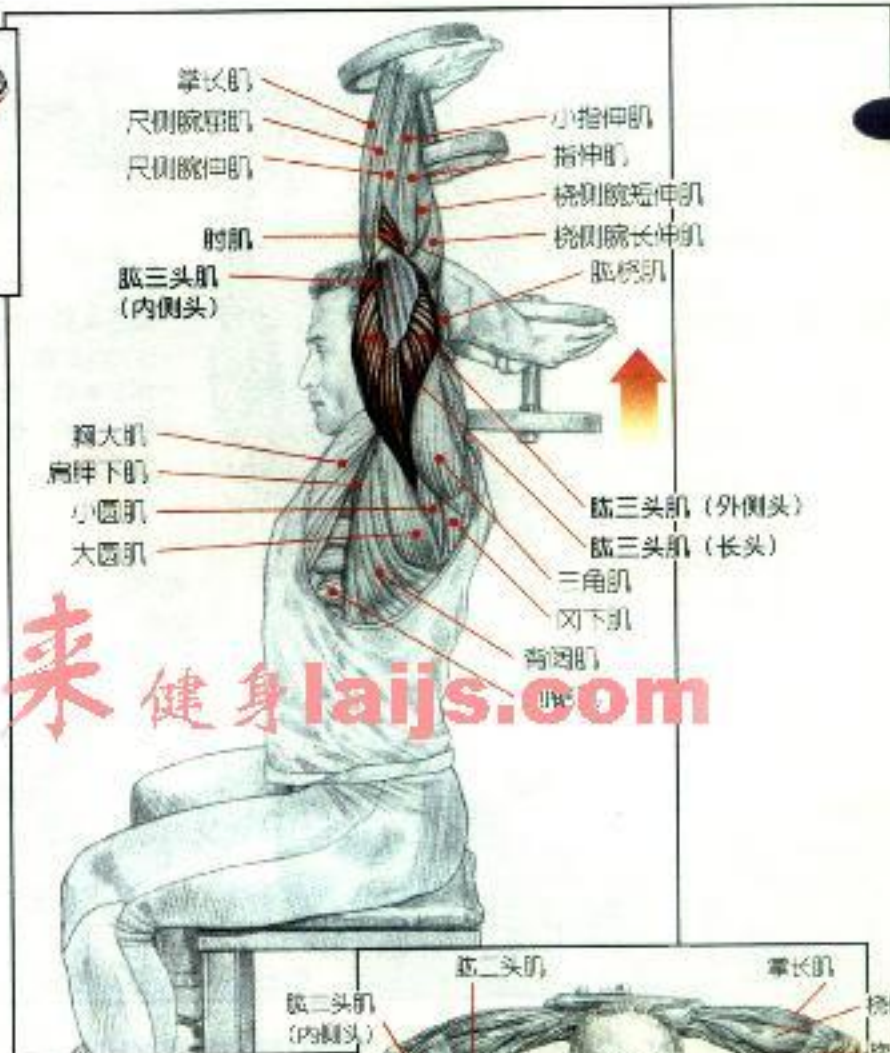


取站姿或坐姿，单手持哑铃伸臂上

- 举：
- 吸气，屈肘使哑铃下降至颈后
  - 回到起始位置，动作完成时呼

注意臂垂直上举可牵拉三头肌长头，有利于运动时肌肉的收缩。





来健身 [laijys.com](http://laijys.com)

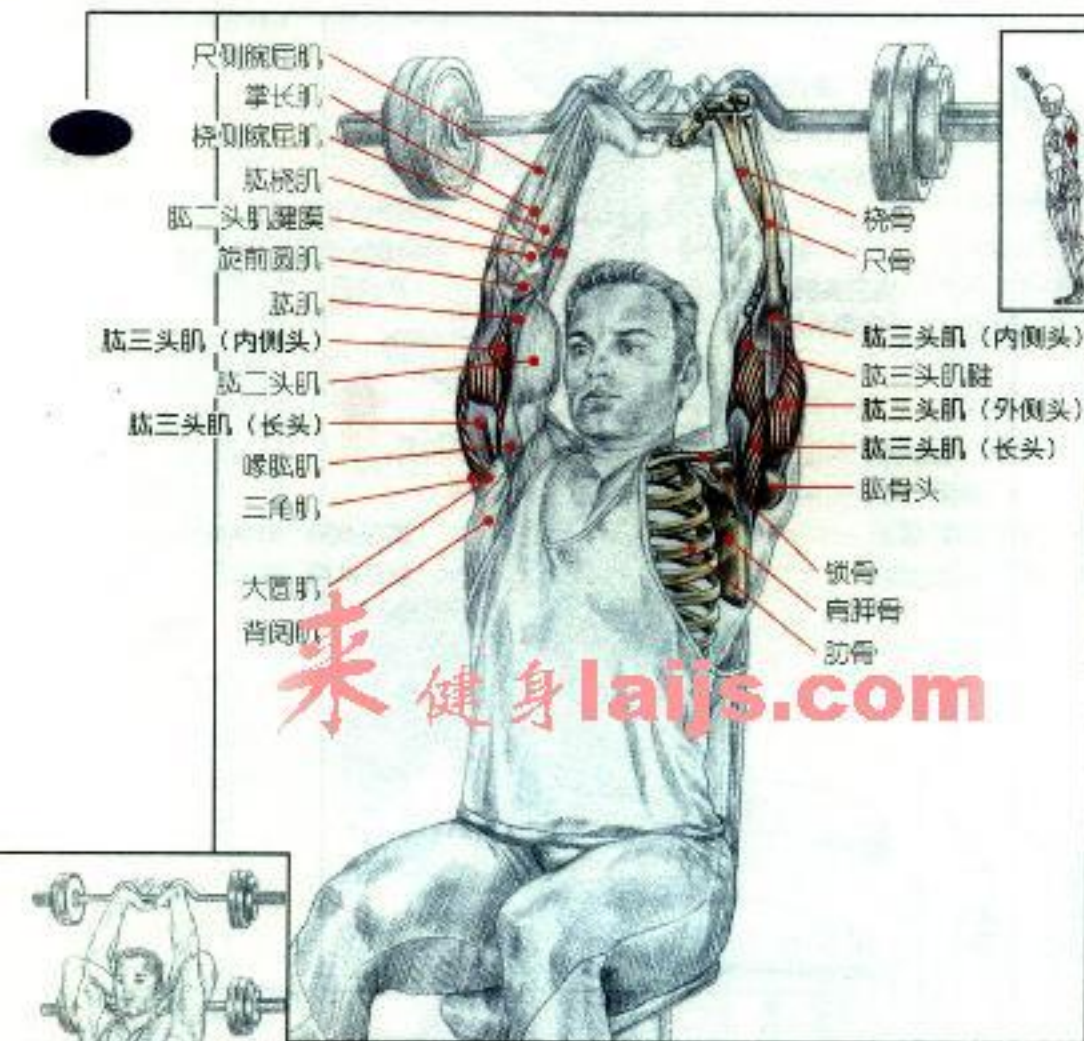


取坐姿，双手托住哑铃置于颈后：  
——吸气，伸直双臂，将哑铃举至头的上方

——动作完成时呼气  
臂部垂直伸展时可充分伸展三头肌长头，有助于锻炼该肌。

注意要收缩腹部肌肉，以避免背部过伸，可用短靠背的椅子做支撑。

# 19 坐姿曲柄杠铃颈后臂屈伸



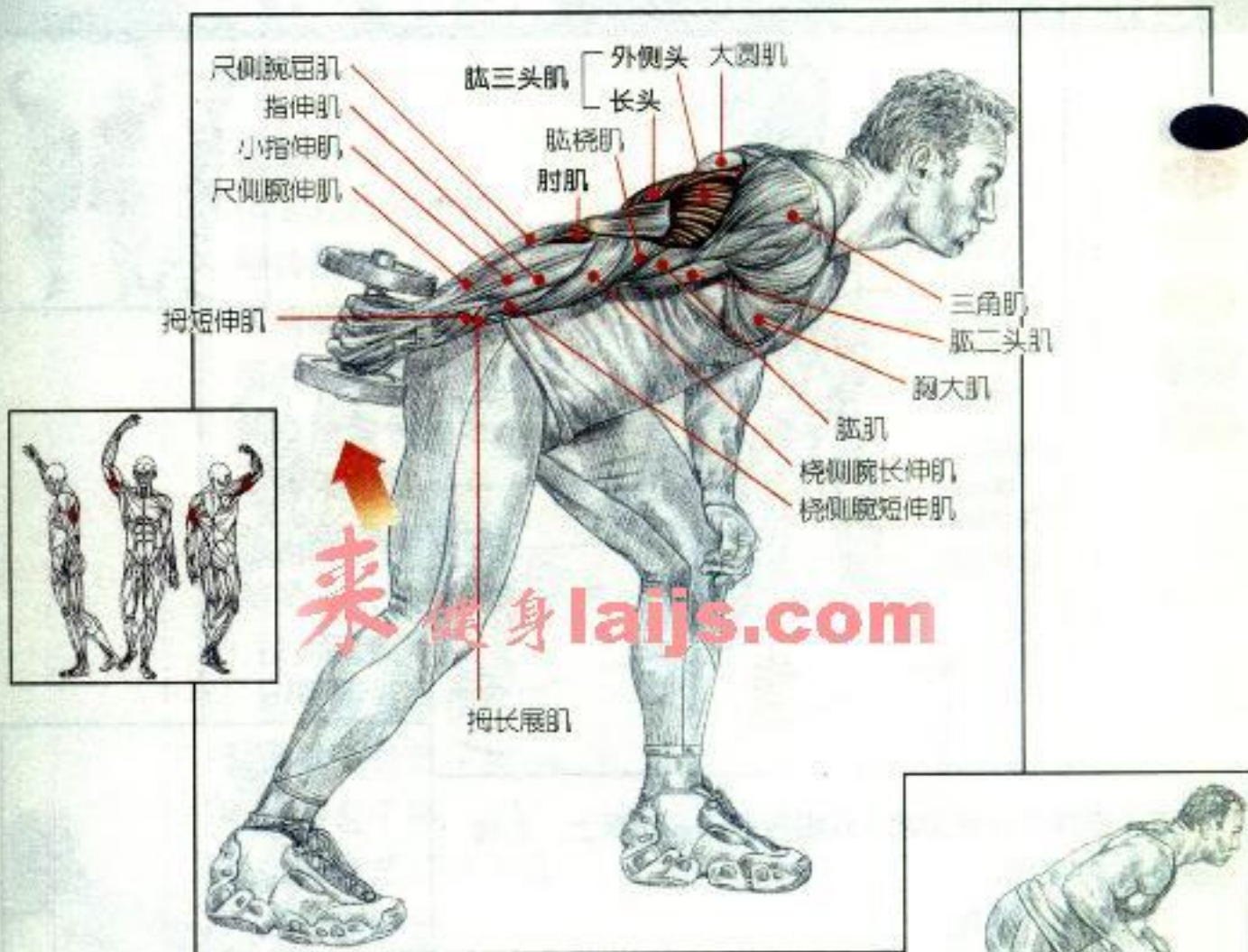
取站姿或坐姿，正手握杠铃曲柄高举过头：

——吸气，屈肘将杠铃降至颈后

——回到起始位置，动作完成时呼气

臂和前臂成直角时可充分伸展三头肌长头，有助于锻炼该肌肉。双手抓握杠铃曲柄并高举过头，有助于锻炼肱三头肌外侧头。

为了安全，切勿弓背，可用短靠背的椅子做支撑。



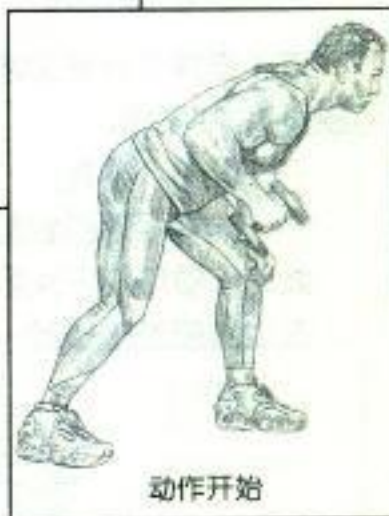
双膝微屈站立，腰部前屈，背部挺直，手持哑铃，上臂紧贴体侧，屈肘90度：

——吸气，伸直手臂

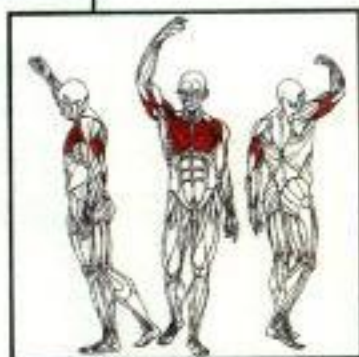
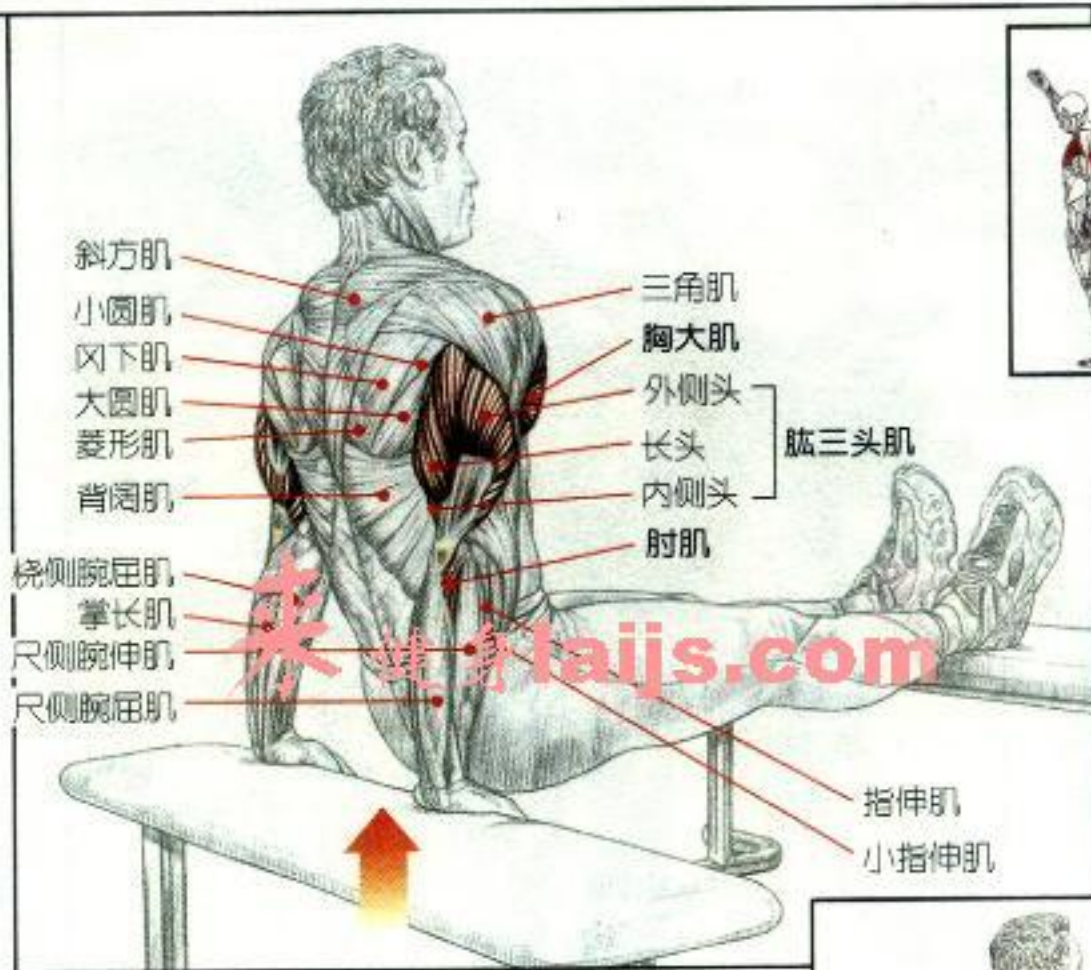
——动作完成时呼气

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。



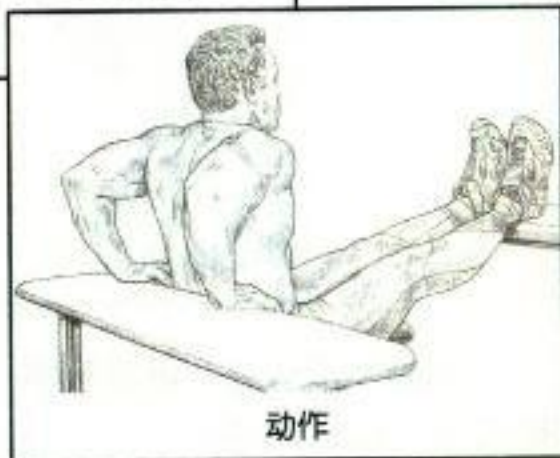
# 21 仰姿反屈伸



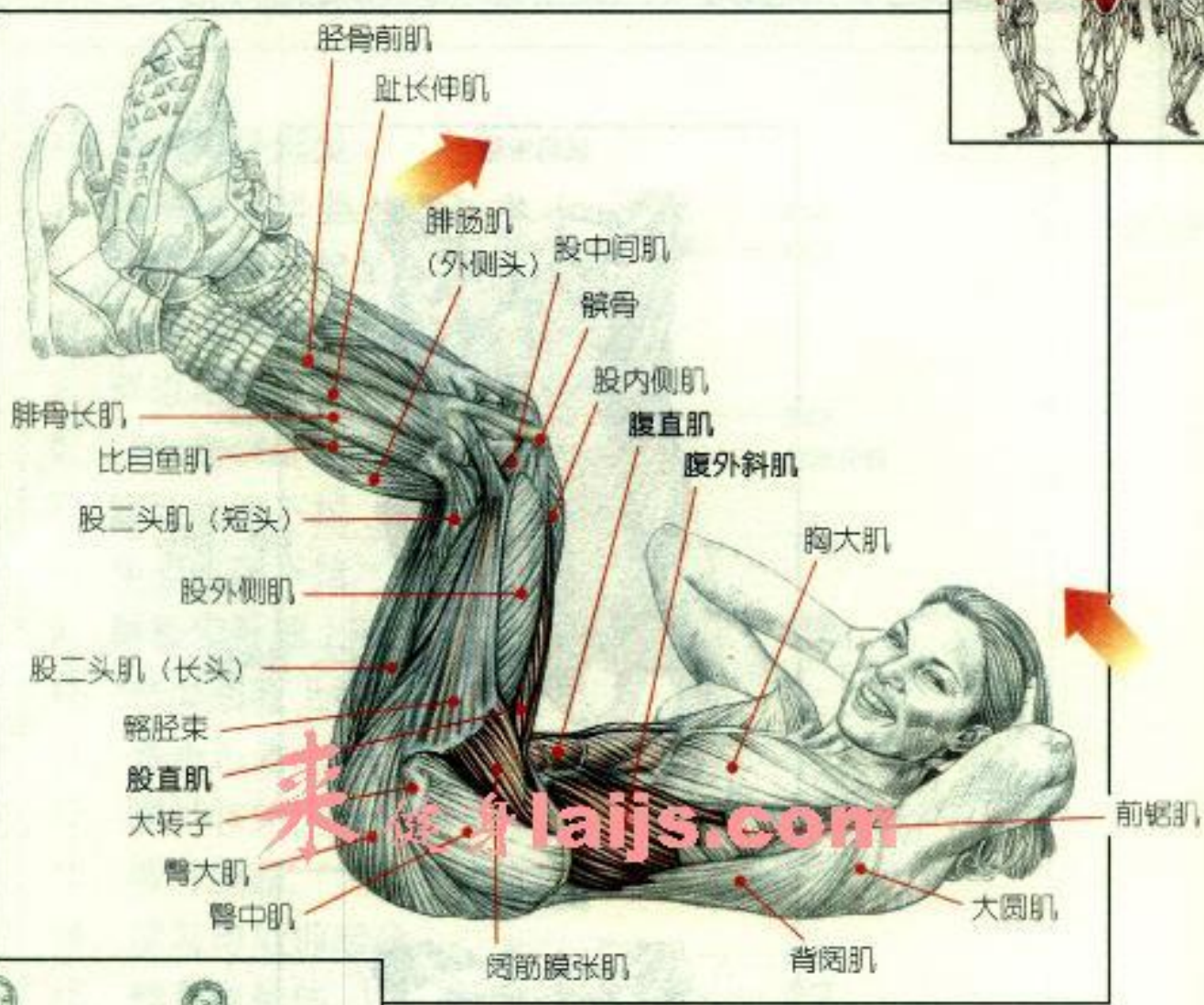
双手支撑于长凳边缘，双脚放在另一长凳上，上身与腿呈约90度角：

——吸气，屈臂

——伸直双臂回到起始位置，动作完成时呼气  
此动作锻炼腕三头肌、胸大肌和三角肌前部。  
在大腿部添加负荷，可增加训练的难度和强度。



# 1 屈腿仰卧起坐



平躺，双手抱头，屈腕屈膝 90 度：  
 ——吸气，双肩离地，双腿屈膝上抬靠近头部，全身蜷缩

——动作完成时呼气  
 此动作主要练习腹直肌。向一侧扭转身体（使右肘靠近左膝，或者使左肘靠近右膝），可使腹部斜肌得到更多的锻炼。

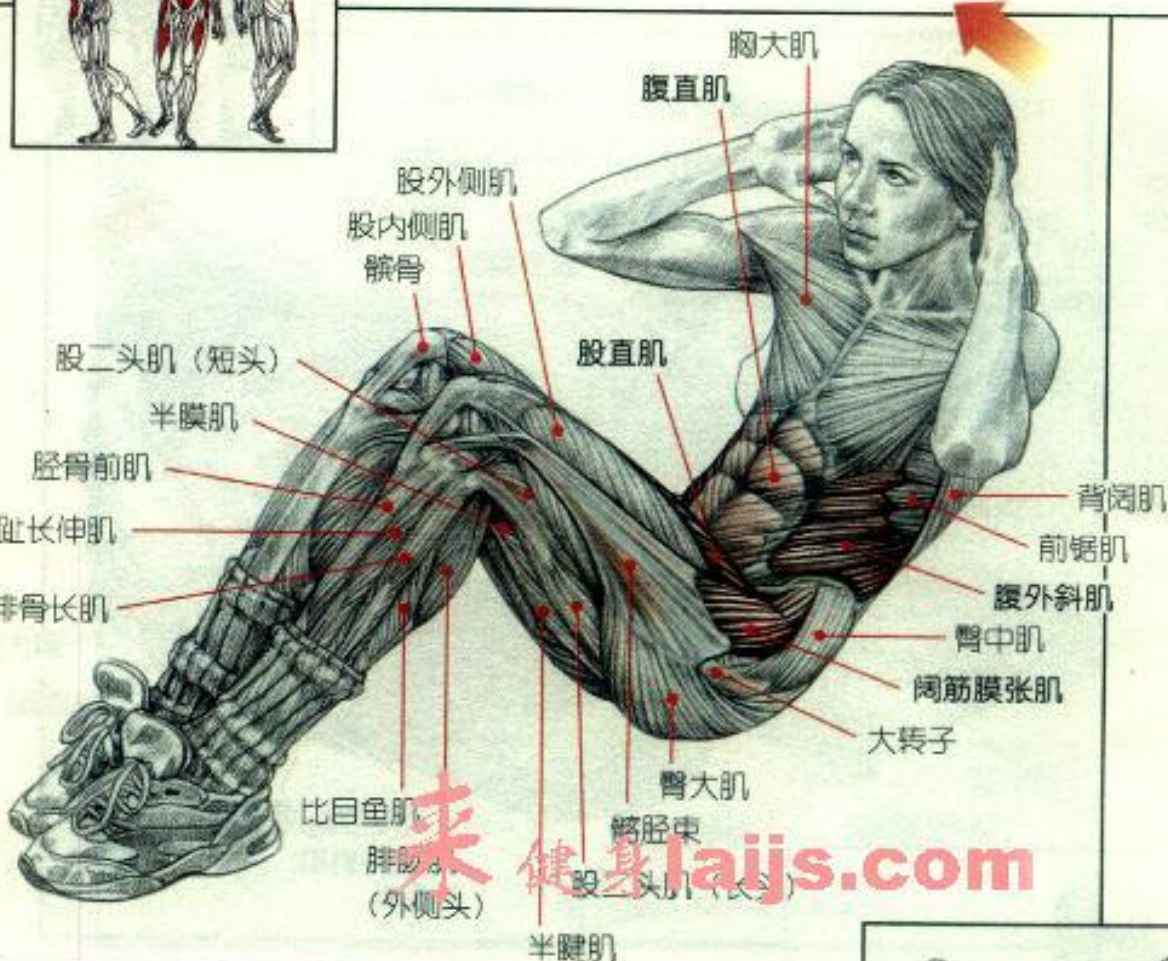


动作  
 1. 起始 2. 结束

全身蜷缩的目的是使躯干缩短，通过刻意收缩腹肌，可使耻骨与膈骨靠近。



# 屈膝仰卧起坐

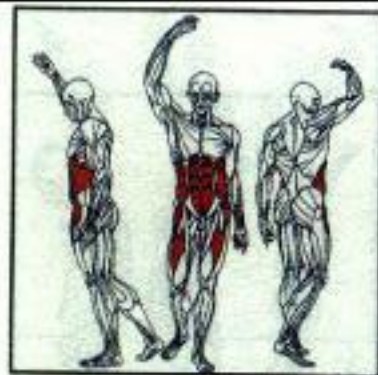


屈膝平卧，双足着地，两手抱头：  
 ——吸气，屈身将躯干抬起  
 ——动作完成时呼气  
 ——身体返回起始位置，不要停歇，接着做下一次动作  
 ——重复动作，直至腹肌出现胀热感  
 此动作可锻炼屈髋肌、腹部斜肌，但主要锻炼腹直肌。



动作变化：  
 1. 为保持身体平衡，可请同伴帮助固定双脚  
 2. 对于初练者而言，向前伸臂可使动作做起来容易一些。

# 坐姿收腹下拉



背阔肌  
前锯肌  
腹外斜肌  
腹直肌  
臀中肌  
阔筋膜张肌  
髂胫束



胸大肌  
股直肌

股内侧肌

髌骨

缝匠肌

胫骨前肌

腓肠肌（内侧头）

股外侧肌

股二头肌

腓骨长肌

趾长伸肌

胫骨

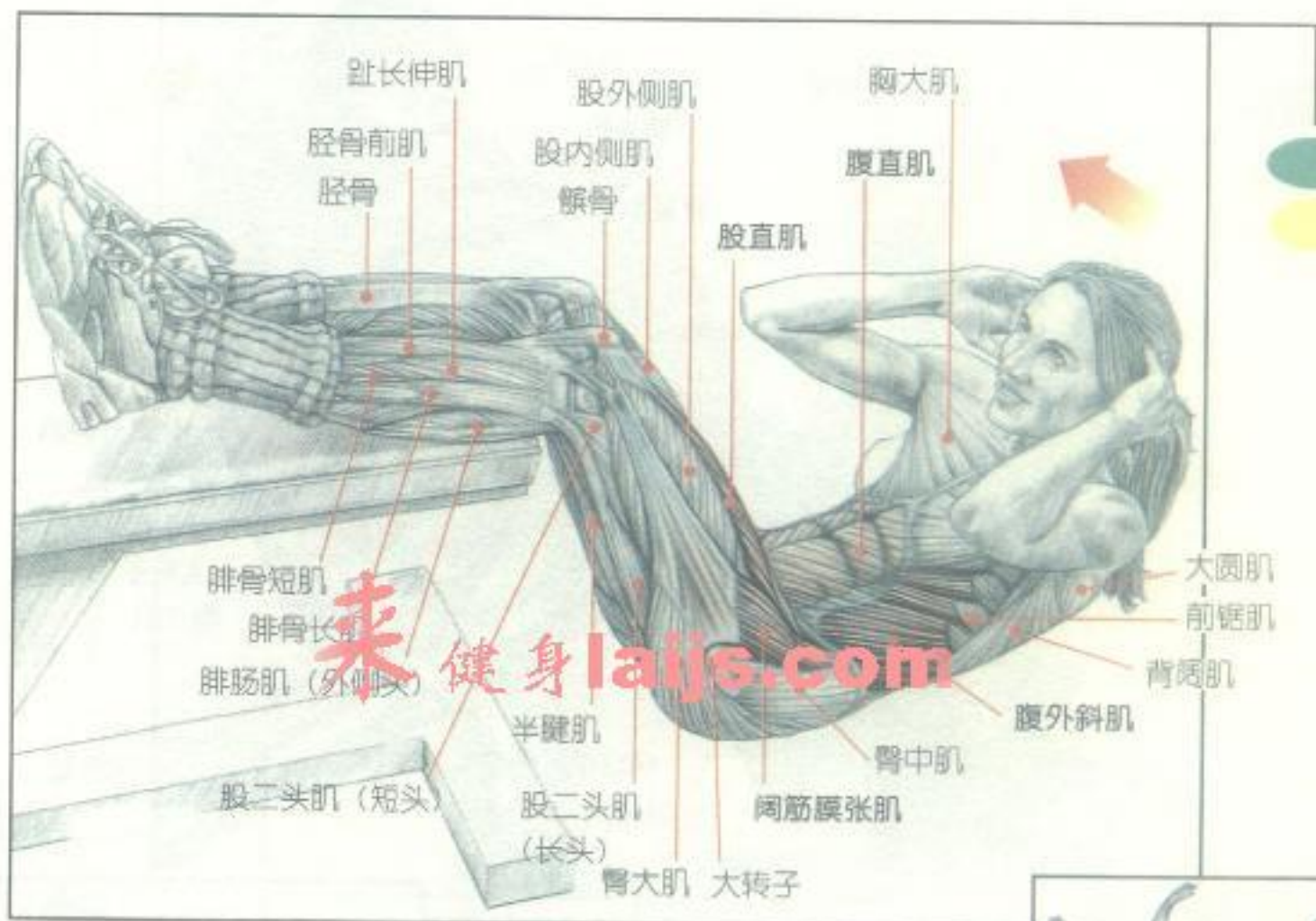
比目鱼肌

坐于训练机上，双手紧握手柄，两脚勾于海绵固定轴：

——吸气，蜷身，使胸部向大腿靠近

——动作结束时呼气

此项训练可选择负荷的大小，初练者应从小负荷开始，有经验的运动员可进行大负荷安全训练。



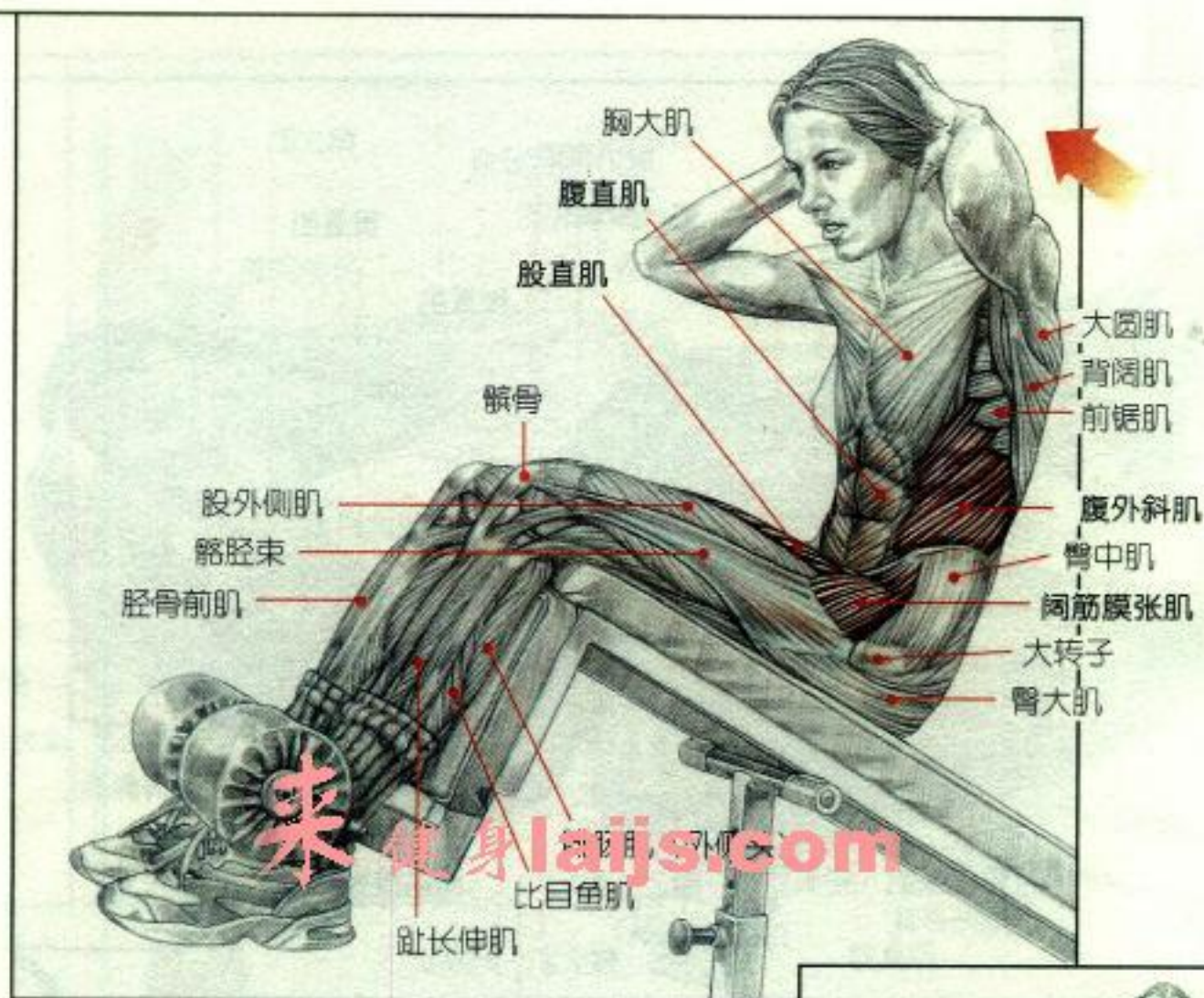
身体平躺，两小腿搁在凳上，双手抱头：

- 吸气，抬肩离开地面
- 使头部尽量触及膝部
- 动作完成时呼气

此动作集中锻炼腹直肌，特别是脐上部分。躯干离长凳远一些，可增加骨盆的活动度，使髂腰肌、阔筋膜张肌和股直肌收缩，抬起躯干。



## 5 斜板后仰起坐



坐于长凳，两脚勾住海绵滚轴，双手抱颈：

——吸气，使上身倾斜小于20度

——躯干后仰、抬起，轻度屈身强化锻炼腹直肌

——动作完成时呼气

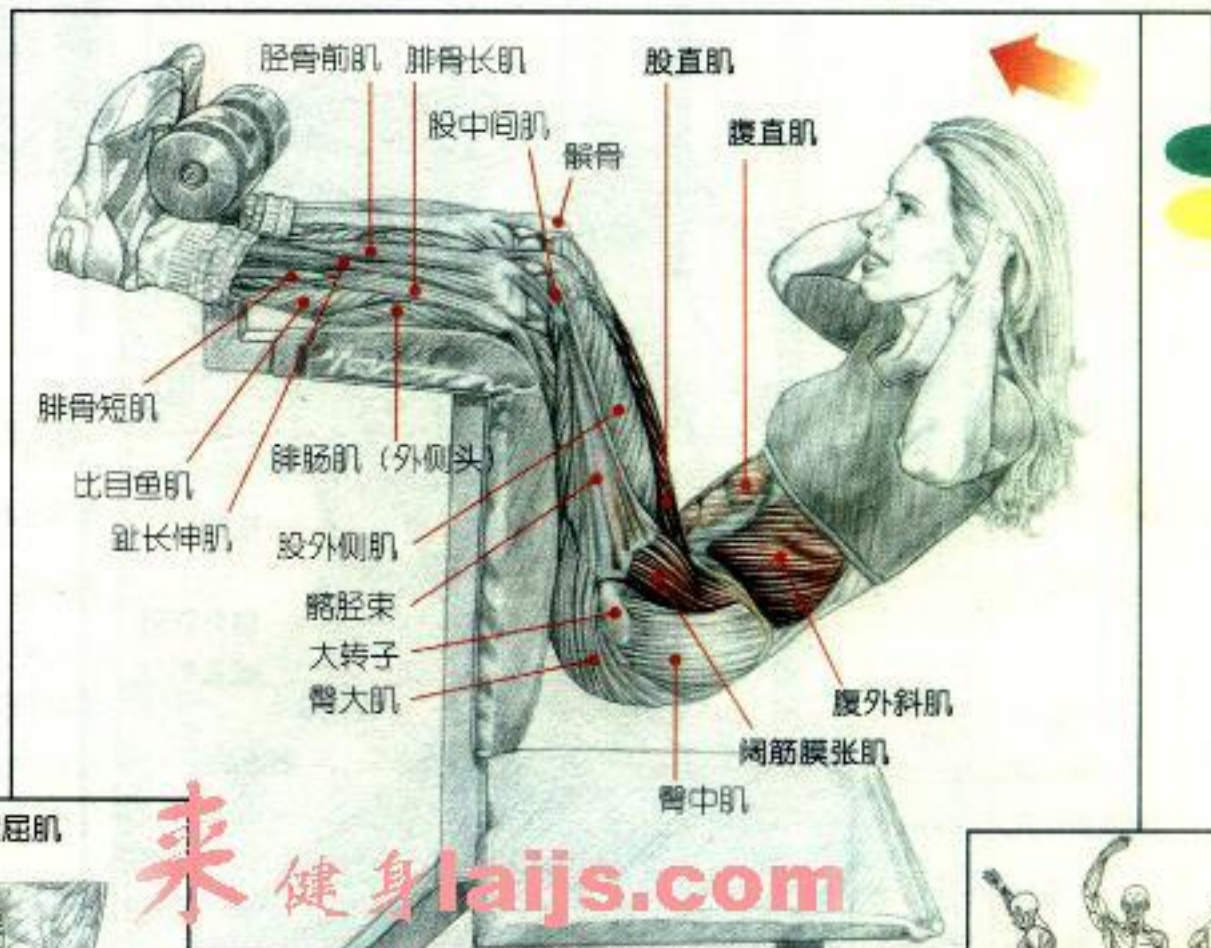
此动作锻炼整个腹直肌，以及髂腰肌、阔筋膜张肌和股直肌等，后三块肌可使骨盆前倾。

动作变化：起坐时交替向两侧转身，可使腹部斜肌分担部分应力。

例如，向左转身可锻炼右侧腹外斜肌、左侧腹内斜肌和右侧腹直肌。

此动作可交替转身进行，或者向一侧重复练习后换对侧。无论怎样练习时都应集中精力，直至感到腹肌紧张为止。过度增大斜板的倾斜度并没有好处。





来健身 [laijjs.com](http://laijjs.com)

大腿屈肌



两脚勾住海绵滚轴，上身与地面平行，双手抱头：

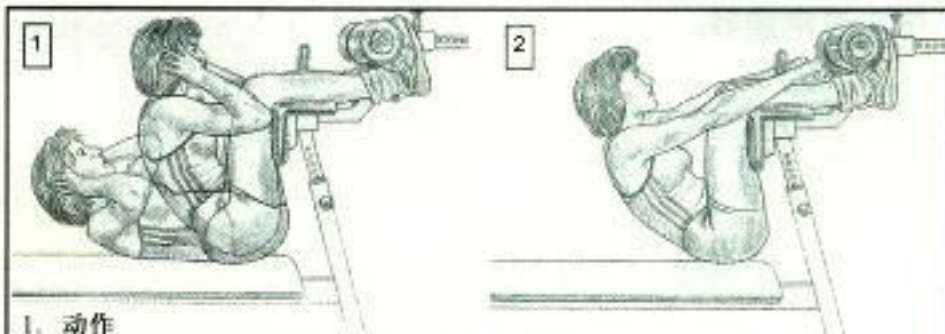
——吸气，向上蜷身

——使头部尽量触及膝部，确保

躯干蜷缩

——收缩完成时呼气

此动作对增进腹直肌的力量非常有效，对腹部斜肌也有作用，骨盆倾斜可使腹直肌、髂腰肌和阔筋膜张肌得到强化锻炼。



1. 动作

2. 动作变化：双臂前伸可使动作做起来容易一些。

注：初练者可从较容易的动作开始练习，增加腹肌力量。

# 7 跪地收腹下拉



胸大肌

前锯肌

腹外斜肌

腹直肌

锥状肌

髂腰肌

趾骨肌

股直肌

缝匠肌

背阔肌

髂嵴

臀中肌

阔筋膜张肌

大转子

臀大肌

髂胫束

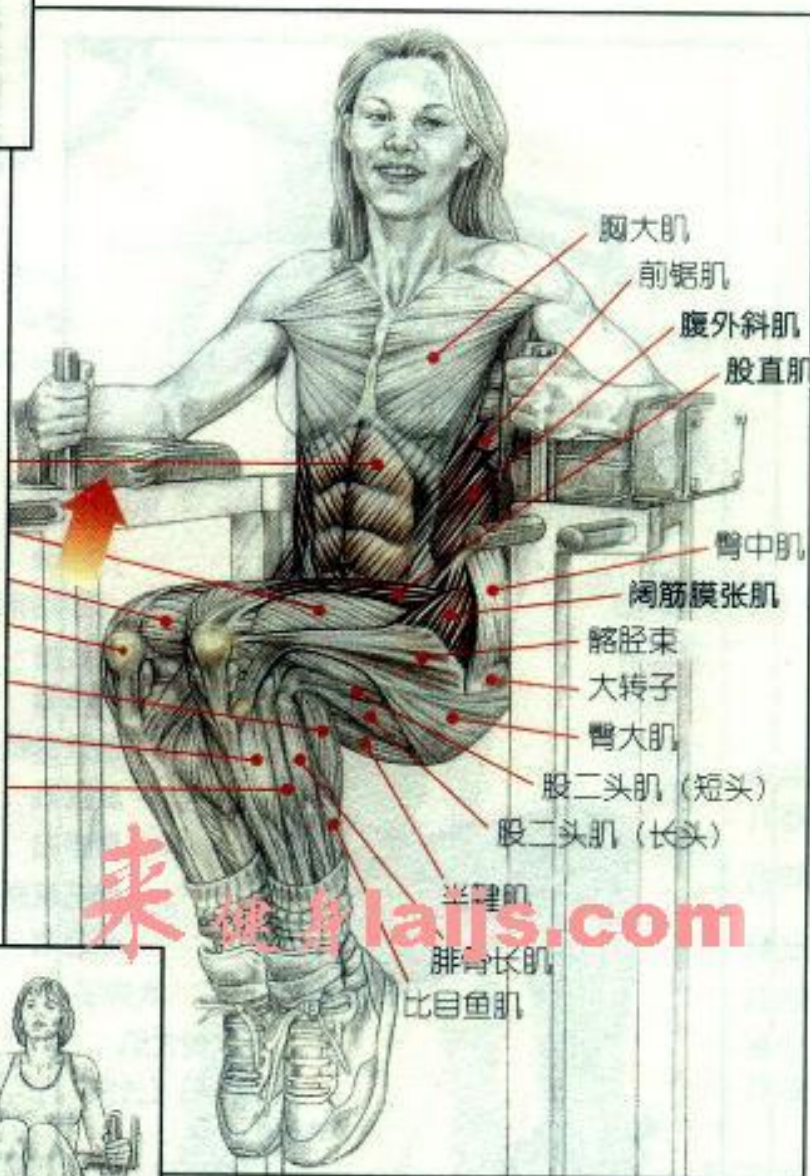
来健身laijs.com

腹直肌的作用



双膝跪地，双手握拉杆置于颈后：  
 ——吸气，缩身，使胸部向大腿靠近  
 ——动作进行时呼气

此动作不能负重过大，注意腹肌（特别是腹直肌）的张力非常重要。



腹直肌  
股外侧肌  
股内侧肌  
髌骨  
腓肠肌 (外侧面)  
胫骨前肌  
趾长伸肌

胸大肌  
前锯肌  
腹外斜肌  
股直肌  
臀中肌  
阔筋膜张肌  
髂胫束  
大转子  
臀大肌  
股二头肌 (短头)  
股二头肌 (长头)  
半腱肌  
腓骨长肌  
比目鱼肌

来健身 [lailis.com](http://lailis.com)



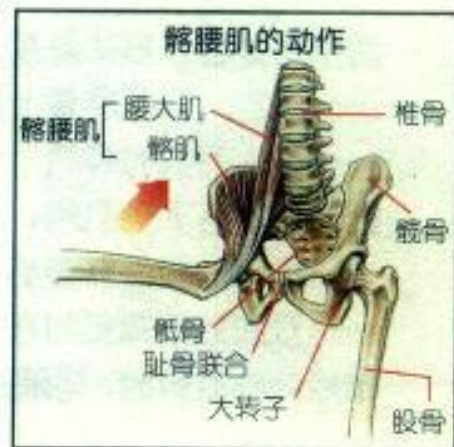
两肘置于肘部托垫上，腰部靠于腰部支撑垫：  
——吸气，双腿屈上举，使大腿贴近胸部，腹肌收缩弓背

——动作完成时呼气  
此动作锻炼屈髋肌，特

别是髂腰肌、腹部斜肌和腹直肌。

动作变化：

1. 单独锻炼腹肌，可限制运动幅度，但膝部不能低于水平面，保持脊柱稍屈。
2. 要增加动作难度，可直腿练习，但是需要有柔韧的腘绳肌。
3. 可在肌肉最大限度收缩时（双膝贴近胸时）停留几秒钟。





来健身 [laijs.com](http://laijs.com)

两脚分开站立，横杆置于颈后斜方肌、三角肌后部上方，不要将横杆上抬或下压：

- 使躯干从一侧转向对侧
- 动作过程中臀肌等长收缩，使骨盆保持不动

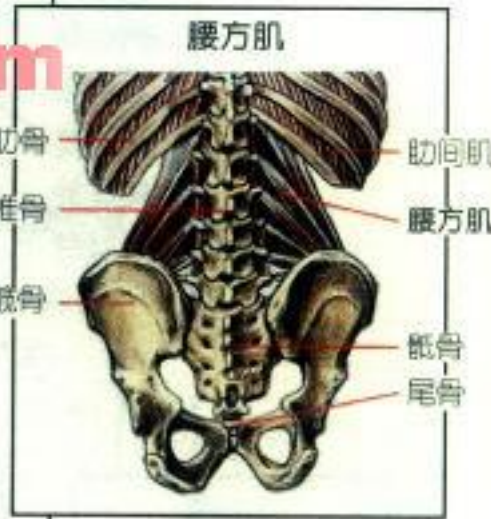
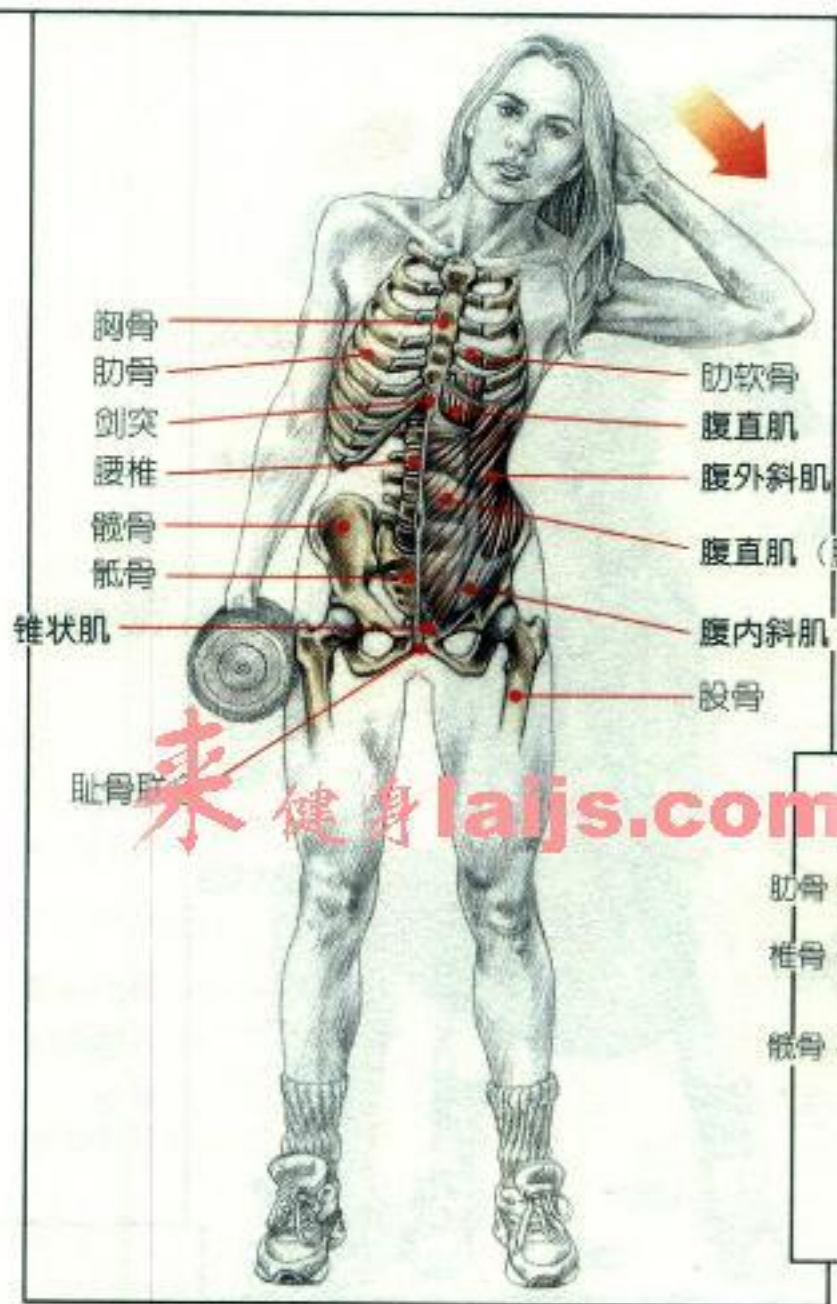
右肩转向前时锻炼右侧腹外斜肌和左侧腹内斜肌，对腹直肌和左侧竖脊肌也可起到轻度锻炼作用。为了增加运动强度，可稍弓背。此项训练也可坐于长凳上进行，两腿分开，这样可使髋部固定，腹肌得到单独锻炼。



变化  
坐姿横杆转体

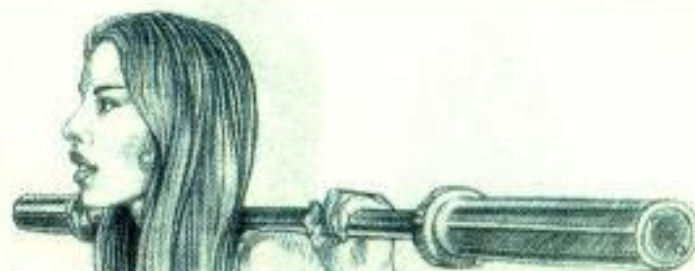


# 13 哑铃侧屈



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。



动作变化  
单纯跨步

双脚分开与髌等宽，双手持杠铃置于颈后：

——吸气，轻松地向前跨一步下蹲，上身始终保持直立

——在弓步姿势，前腿上部稍低于膝部水平

——回到起始位置，呼气

此动作主要锻炼臀肌，跨步的幅度可以变化：(1) 向前跨小步可锻炼股四头肌；(2) 向前跨大步可在牵拉股四头肌上部和屈髋肌的同时，强化腓绳肌和臀肌的锻炼。

注意：向前跨步时，身体重量集中于前腿，较难掌握平衡，因此初练者应从小负荷练起。

注意：向前跨步时，身体重量集中于前腿，较难掌握平衡，因此初练者应从小负荷练起。

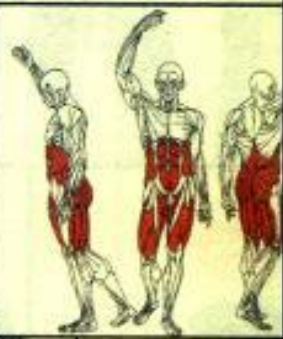
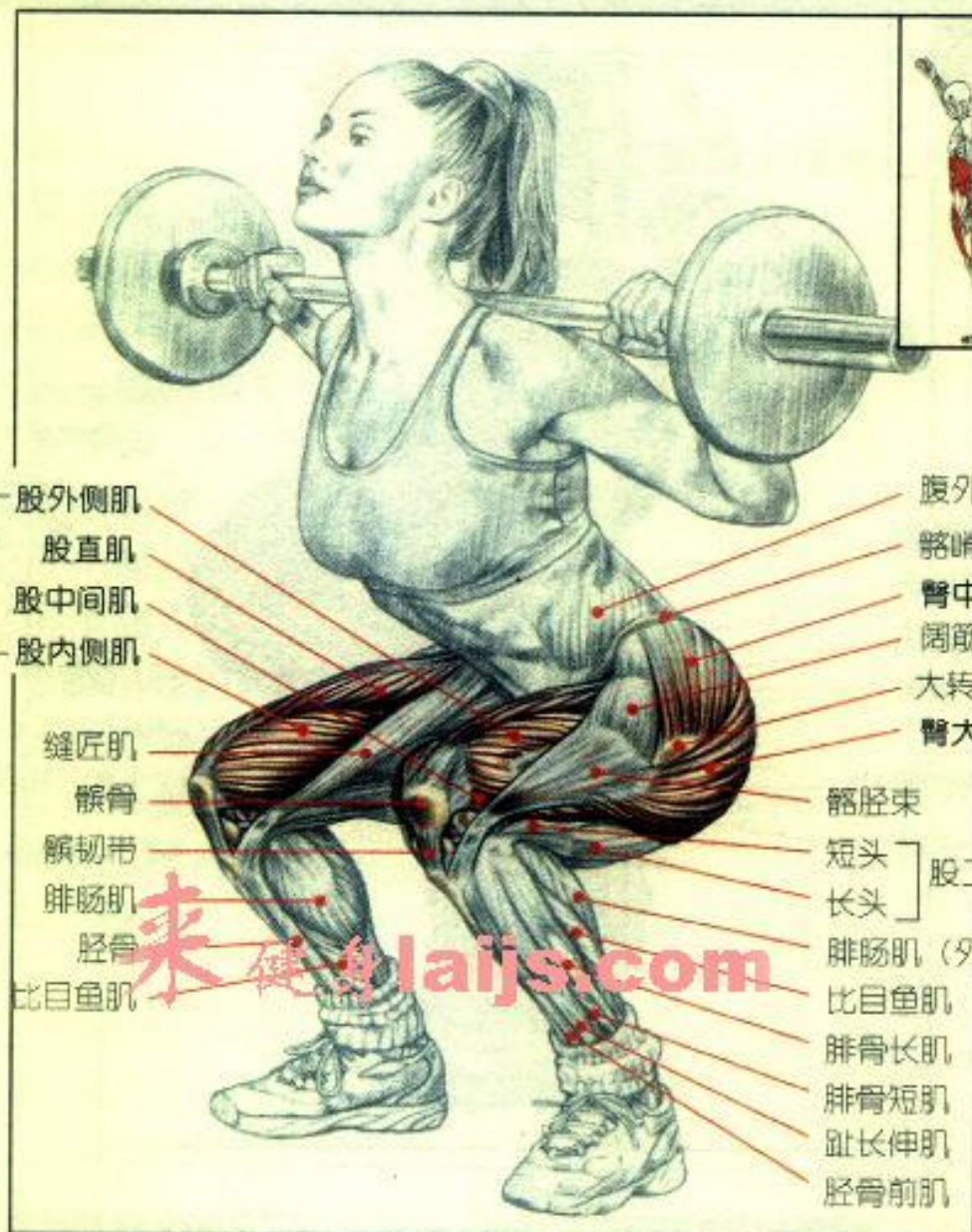


动作变化  
哑铃跨步蹲举

# 负重半蹲



股四头肌



股外侧肌  
股直肌  
股中间肌  
股内侧肌  
  
缝匠肌  
髌骨  
髌韧带  
腓肠肌  
胫骨  
比目鱼肌

腹外斜肌  
髂嵴  
臀中肌  
阔筋膜张肌  
大转子  
臀大肌  
  
髂胫束  
短头  
长头  
腓肠肌 (外侧头)  
比目鱼肌  
腓骨长肌  
腓骨短肌  
趾长伸肌  
胫骨前肌

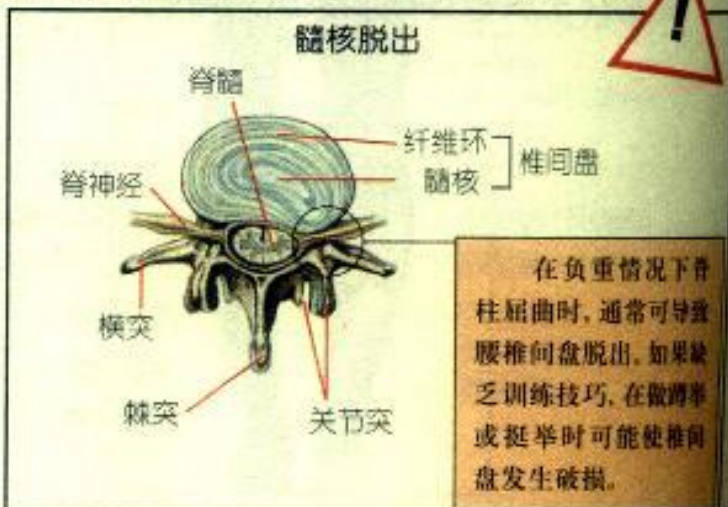
来健身laijs.com

蹲举是健美运动中最重要动作，因为它可锻炼大部分肌肉。将杠铃放于支架上，下蹲于杠铃下，将其放在肩部斜方肌上，稍微高于三角肌后部，双手以适当的距离抓住杠铃杆，双肘朝后：

- 深吸气（维持胸内压，并防止身体前屈），骨盆前倾使背部轻度反曲
- 平视前方，将杠铃从支架上举起
- 后退一两步离开支架，两脚分开，与肩同宽，保持脚尖朝前或轻度向外

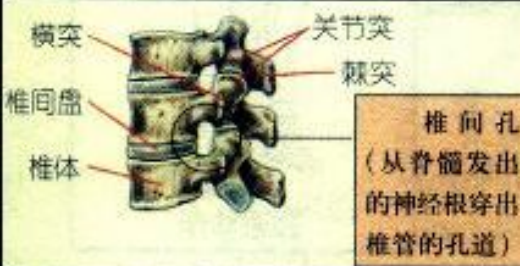


缓慢屈膝下蹲，背部稍弯向前





脊柱前屈时，椎间盘前部受压变薄，后部变厚，胶冻状的髓核后移可压迫神经根（从而导致腰痛或腿痛）



椎间孔  
(从脊髓发出的神经根穿出椎管的孔道)

——为避免损伤，保持背部挺直(屈轴通过髌关节)

——当大腿与地面平行时，伸小腿直腰回到起始位置(直立位置)

——动作完成时呼气

负重半蹲主要锻炼股四头肌、臀肌、收肌、竖脊肌、腹肌和腓绳肌。

动作变化:

1. 如果踝关节活动不够灵活或大腿较长，可在脚跟下垫块木板，以防身体过度前屈，这样可使部分应力转移到股四头肌上。但是此变化会使膝部过度前移，应注意安全。

2. 将杠铃杆放置的位置向下移至三角肌上部，有助于掌握平衡，也可增加背部的承重，此技术常被举重运动员采用。

3. 在特殊的训练机上练习负重半蹲，可防止身体前屈，并能单独强化锻炼股四头肌。



2



1. 正确姿势

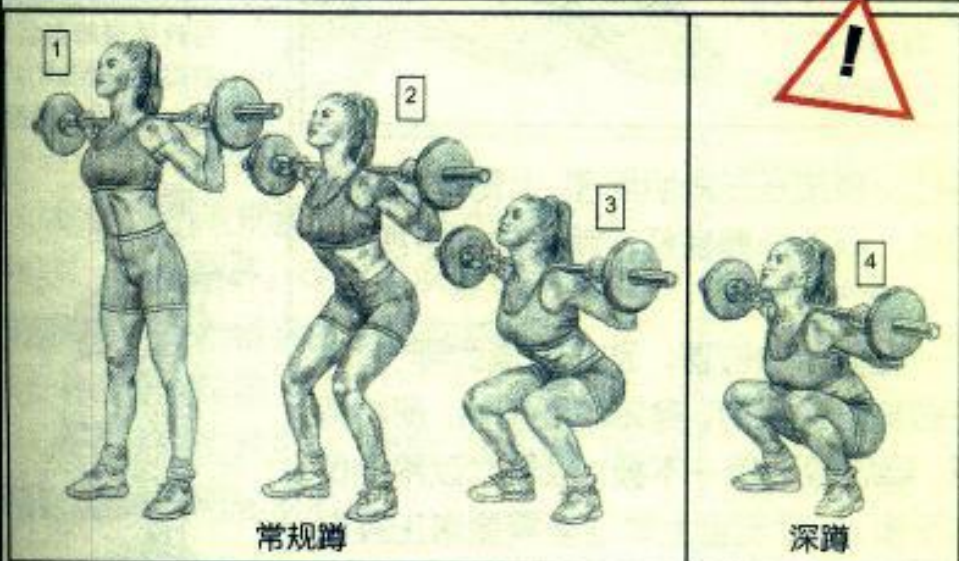
下蹲时应尽力保持背部挺直。

由于人的体形各异(如小腿长度、踝关节的灵活度等)、训练技巧不同(如足距的宽窄、平底鞋或带后跟的鞋、杠铃在肩部斜方肌上放置位置的高低等)，训练时身体前屈程度存在差异，但务必使前屈发生在髌关节。

2. 错误姿势

下蹲时脊柱不要弯曲，否则可能导致腰部损伤，特别是椎间盘脱出。

为正确感觉臀肌的作用，下蹲时务必使大腿与地面平行。



常规蹲



1-3. 下蹲动作的被动过程

4. 深蹲

如果踝关节灵活或者大腿骨不长，为加强臀肌的训练，可使大腿降至水平线以下。但做深蹲时应当格外小心，因为这样容易使脊柱屈曲，导致严重的损伤。

做任何大负荷锻炼时，必须“屏气”

1. 挺胸深吸一口气，使肺部像气球一样充盈，这样才能挺起胸廓，防止上身前屈。

2. 收缩腹肌增加腹内压，这样可以在举至最高点时肩部稍微后倾。

3. 最后，下背部肌肉收缩，挺胸，使脊柱下部伸直。

此三个动作同时发生时被称为“屏气”，其作用在于防止大负荷训练时弓背(脊柱屈曲)导致椎间盘脱出。

# 3 肩前深蹲

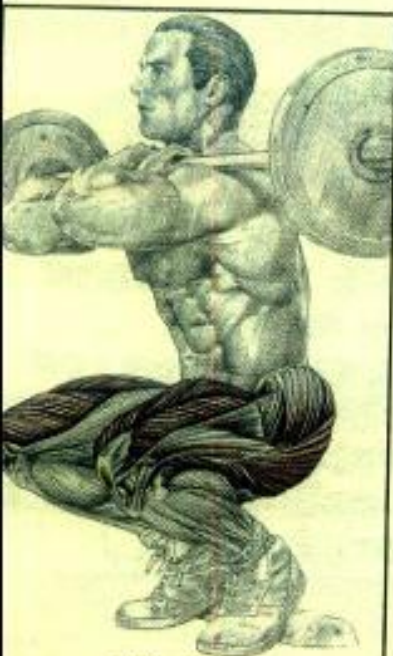


起始动作

- 趾骨肌
- 缝匠肌
- 长收肌
- 股薄肌
- 股直肌
- 股内侧肌
- 股外侧肌
- 股中间肌
- 腓肠肌 (内侧头)
- 髌骨
- 腓骨长肌
- 胫骨前肌
- 背阔肌
- 腰外斜肌
- 臀中肌
- 阔筋膜张肌
- 大转子
- 臀大肌
- 髂胫束
- 股二头肌 (长头)
- 股二头肌 (短头)
- 腓肠肌 (外侧头)
- 比目鱼肌
- 趾长伸肌

股四头肌

来健身 [lajis.com](http://lajis.com)



动作变化  
交叉臀部

将杠铃横放在三角肌前部, 上臂同地面平行, 屈肘, 双手抓握横杠, 两眼向前平视:

——吸气, 下蹲

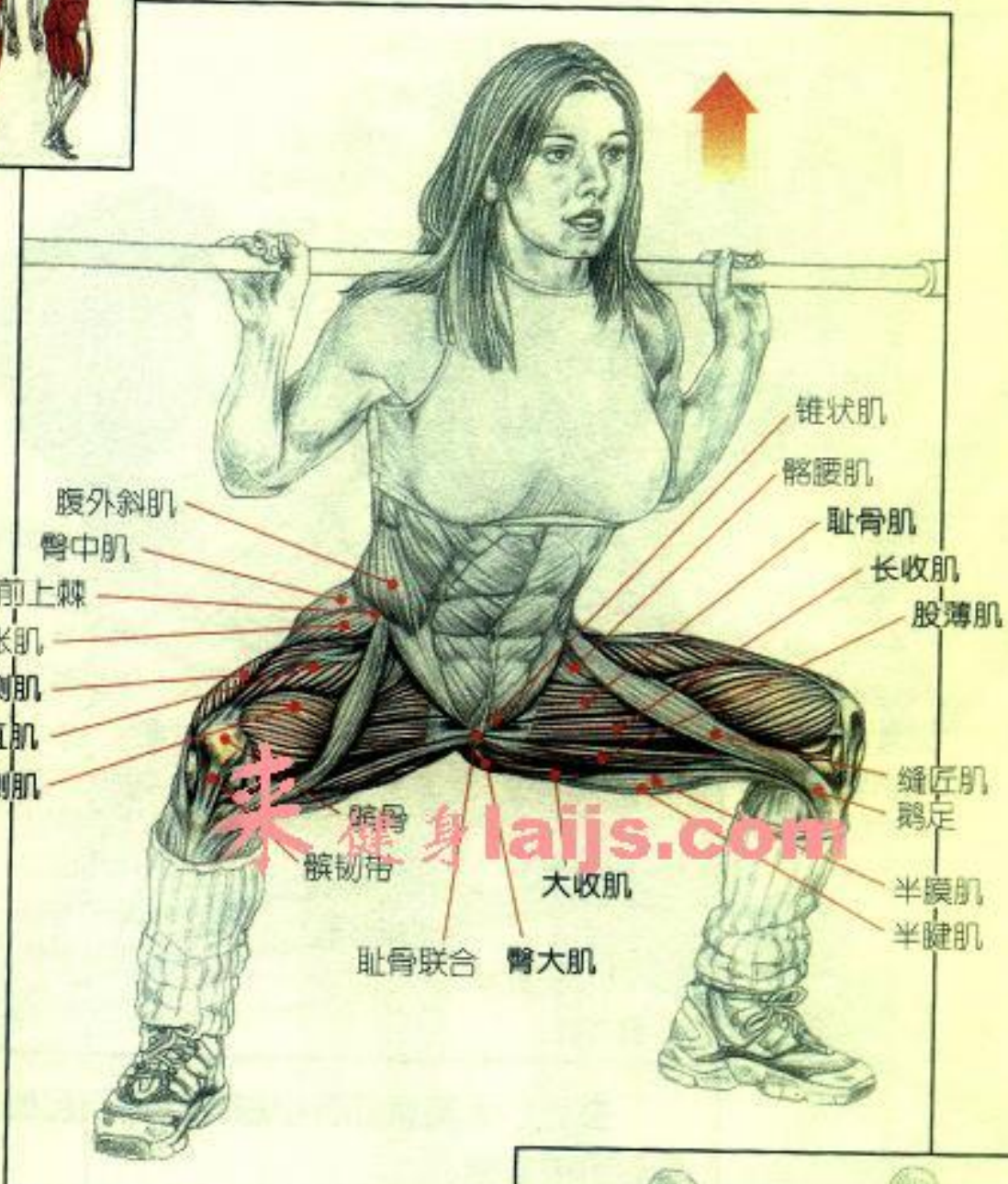
——回到起始位置, 动作完成时呼气

在做肩前深蹲时, 身体不要前倾, 保持背部挺直。脚后跟下垫一木板, 虽然可以帮助保持身体平衡, 但要安全上举可能需要增加膝部的前移。

这种深蹲动作主要锻炼股四头肌, 负荷务必少于常规蹲的负荷。此项全能训练对臀肌、腓绳肌、腹肌和竖脊肌等也有作用。

与向前深蹲类似, 将小腿固定到特制的训练机上, 可强化锻炼股四头肌。

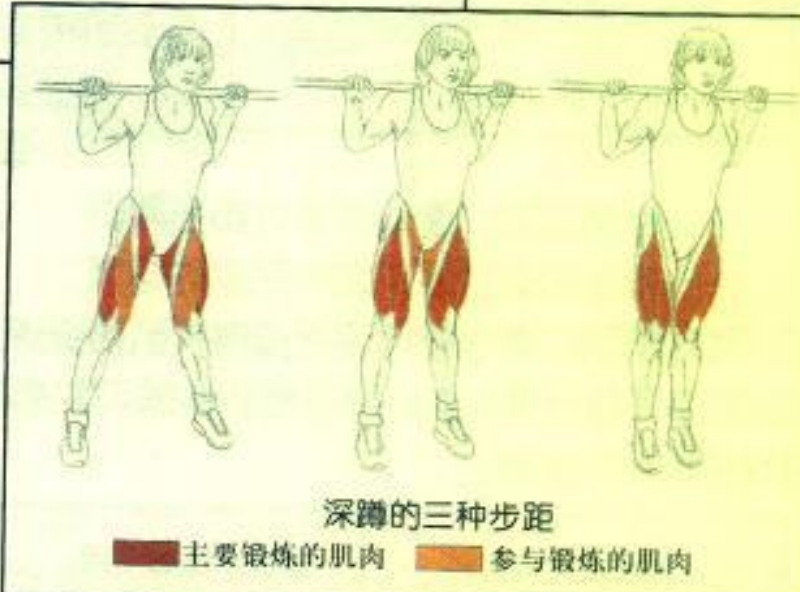




腹外斜肌  
 臀中肌  
 髂前上棘  
 阔筋膜张肌  
 股外侧肌  
 股直肌  
 股内侧肌  
 四头肌  
 髌韧带  
 耻骨联合  
 臀大肌  
 锥状肌  
 髂腰肌  
 耻骨肌  
 长收肌  
 股薄肌  
 缝匠肌  
 鹅足  
 半膜肌  
 半腱肌

此动作与常规蹲相似，但是两腿应尽量分开，脚尖朝外，可以重点锻炼大腿内侧的肌肉，得到锻炼的肌肉包括：

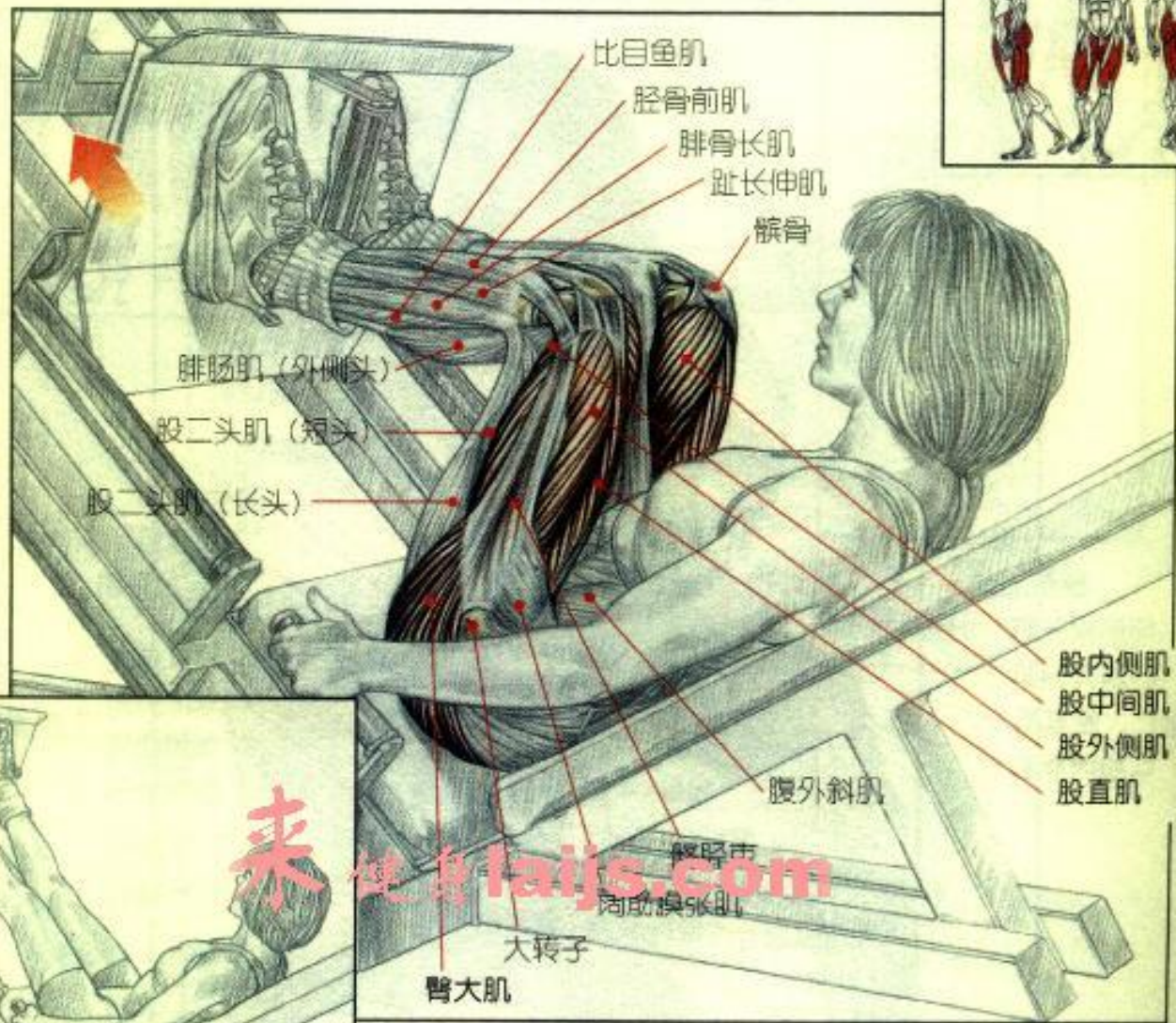
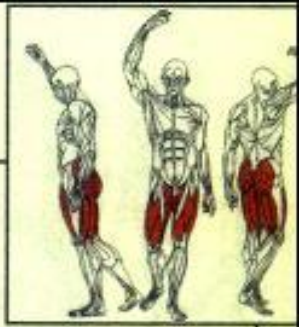
- 股四头肌
- 所有的收肌(长收肌、大收肌、短收肌、耻骨肌和股薄肌)
- 臀肌
- 腓绳肌
- 全部竖脊肌



深蹲的三种步距

主要锻炼的肌肉
  参与锻炼的肌肉

# 5 仰卧小腿屈伸



起始动作

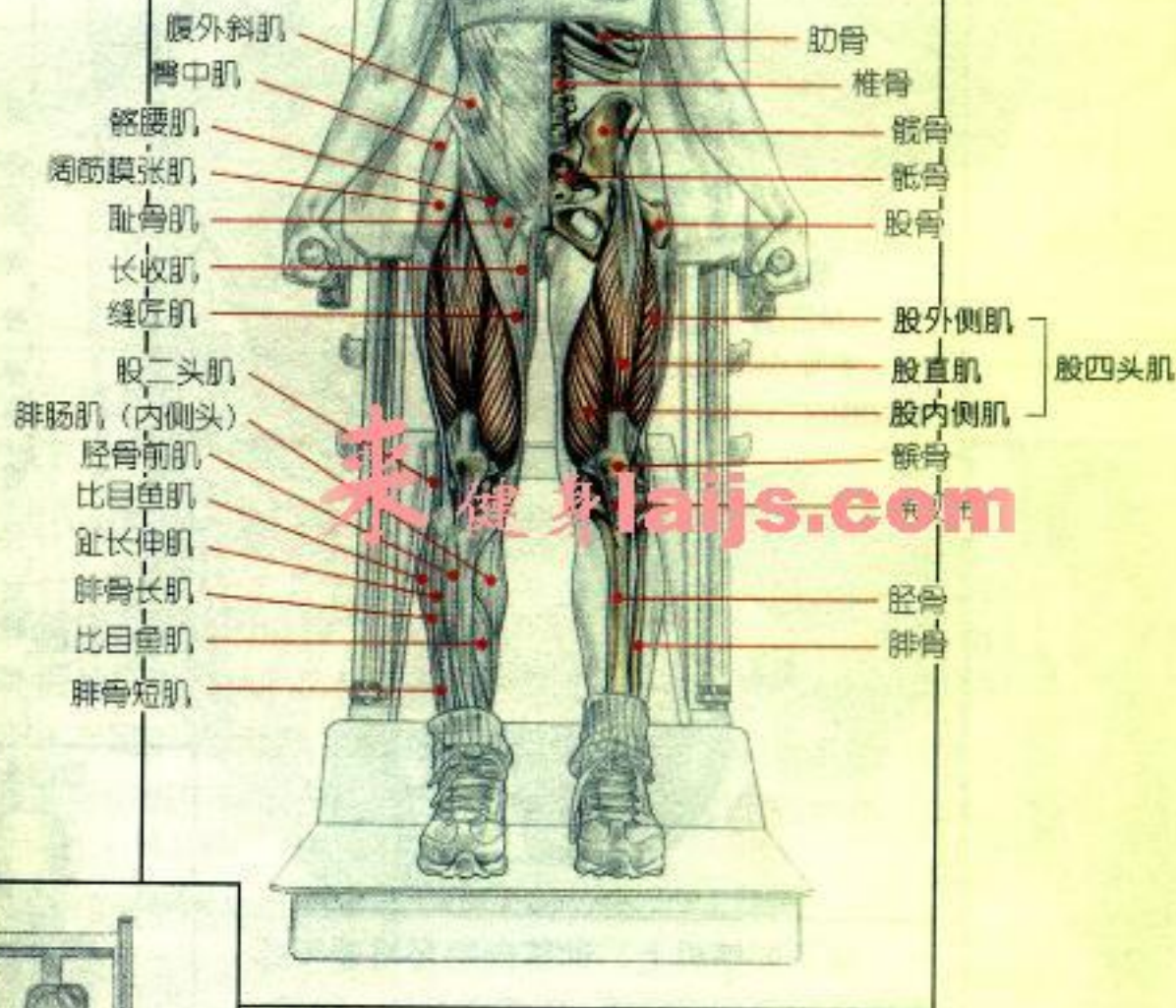
**警告：**大重量仰卧小腿屈伸可引起髌骨关节脱位，导致肌肉挛缩。

坐在训练机座椅上，背靠于斜垫，两脚分开与肩同宽——吸气，旋转腕部两侧的制动杆开启座椅底座

- 尽量屈腿，使双膝靠近胸部两侧
- 回到起始位置，动作完成时呼气

脚放置的位置过低可强化股四头肌的锻炼，相反脚的位置过高则强化臀肌和腘绳肌的锻炼，如果两腿分开，收肌也可得到锻炼。如果背部有疾患，此动作可替代深蹲动作，但要保持臀部紧贴于座垫上。

脚位于踏板上部	脚位于踏板下部	两脚分开	两脚紧并
主要强化臀肌和腘绳肌	主要强化股四头肌	主要强化收肌	主要强化股四头肌



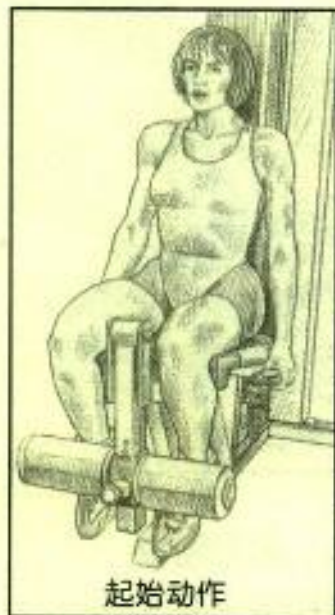
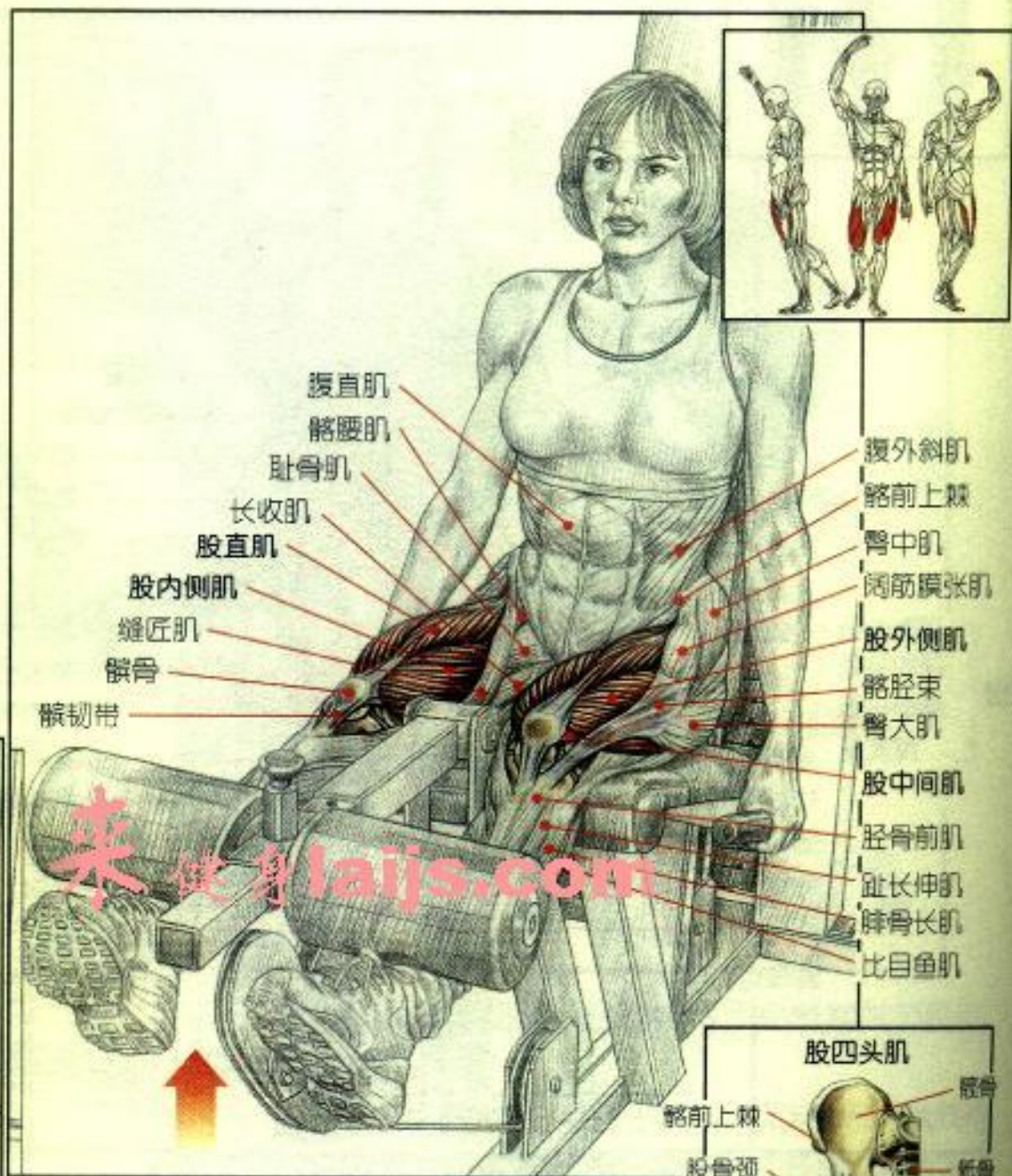
屈膝，背部靠于椅垫，双肩抵于“U”肩托下，双脚适当靠拢：  
——吸气，转动两侧的肩托制动柄，加大肩托负荷，屈膝下蹲

——回到起始位置，动作完成时呼气

此动作在最大程度上强化了股四头肌的锻炼，使双足并拢可增加臀大肌的负荷，分开双脚则负荷转移到大腿收肌上。练习此动作时要注意收缩腹肌，以免骨盆或脊柱摇晃发生背部损伤。



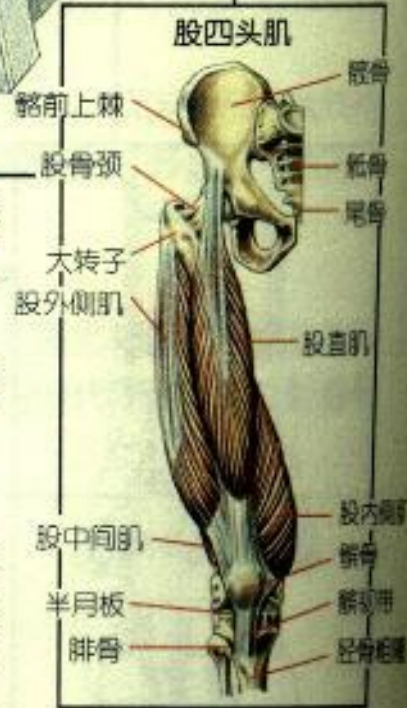
# 坐姿腿屈伸



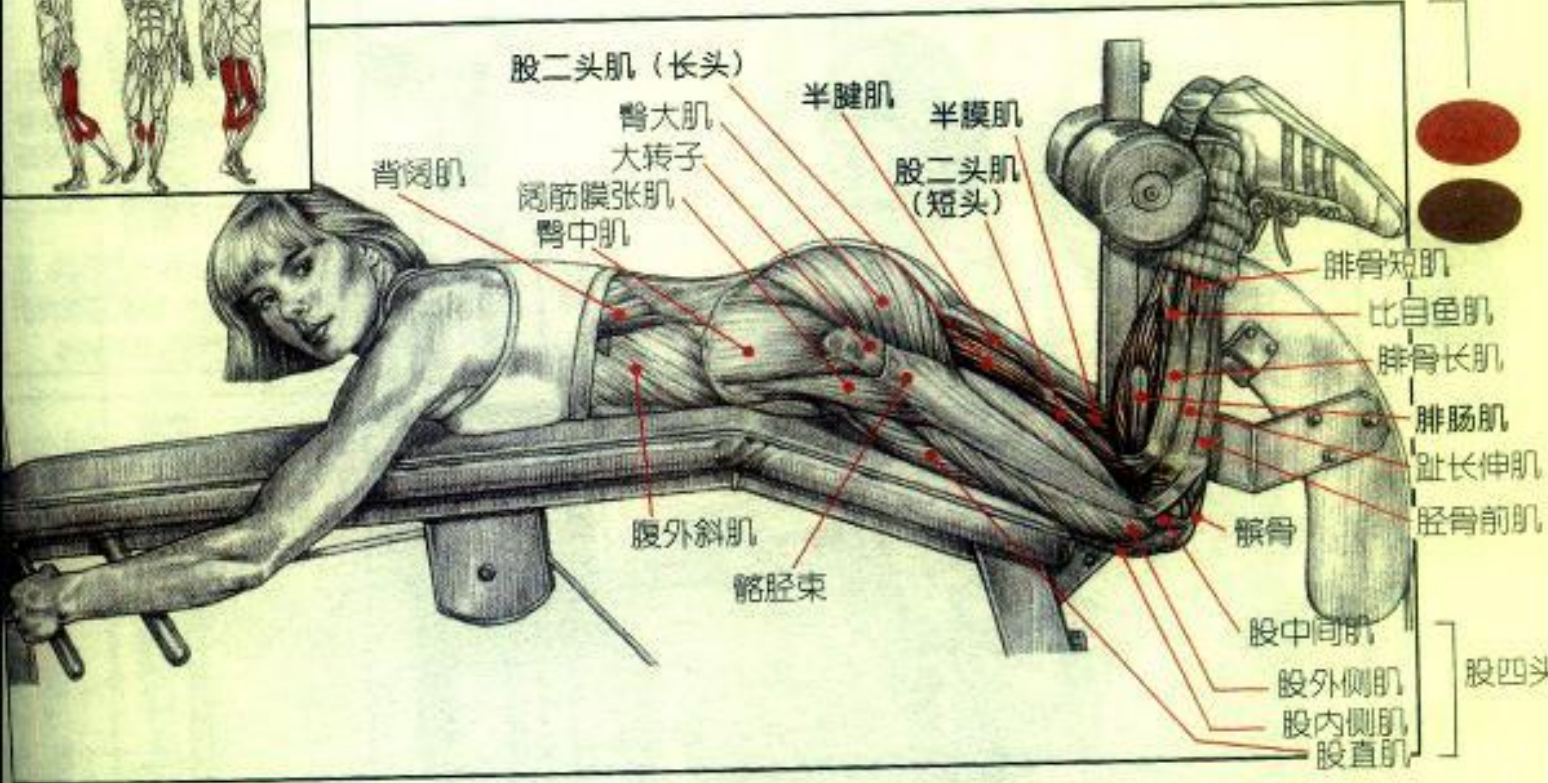
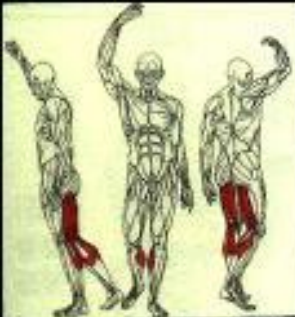
坐于训练机上，训练自始至终要手握座椅平台两侧的扶柄，以稳定身体。屈膝，脚背勾住脚托滚轴：

——吸气，抬腿至与地面平行

——动作完成时呼气  
此动作是对股四头肌最好的训练。练习时坐椅背愈向后倾，骨盆也愈向后倾。抬起小腿时股直肌将受到牵拉从而得到更强化锻炼。初练者适合此训练



增加肌肉的力量，为以后的技巧训练奠定基础。



俯卧于训练机垫上，双手抓握手柄，膝部伸直，两脚后跟勾于脚托滚轴下方：

——吸气，同时尽力抬高直至膝关节完全伸直（使脚跟接触臀部）

——慢慢返回到起始位置

此动作锻炼所有腓绳肌群和腓肠肌。从理论上讲，抬脚时脚趾内扣可强化半腱肌和半膜肌，脚趾外展可强化股二头肌长头和短头，但是实际训练中很难做到，而对腓绳肌和腓肠肌的区分相对容易：

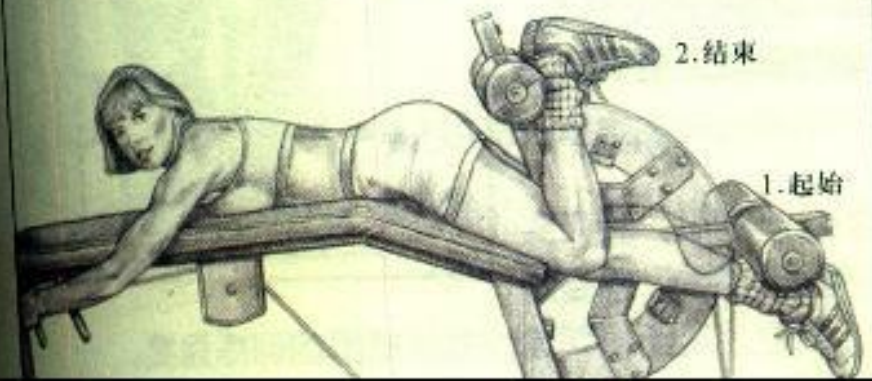
——伸踝可强化腓绳肌的练习

——足背屈可强化腓肠肌的练习

动作变化：可以单腿训练，也可以利用杠铃双腿同时训练。



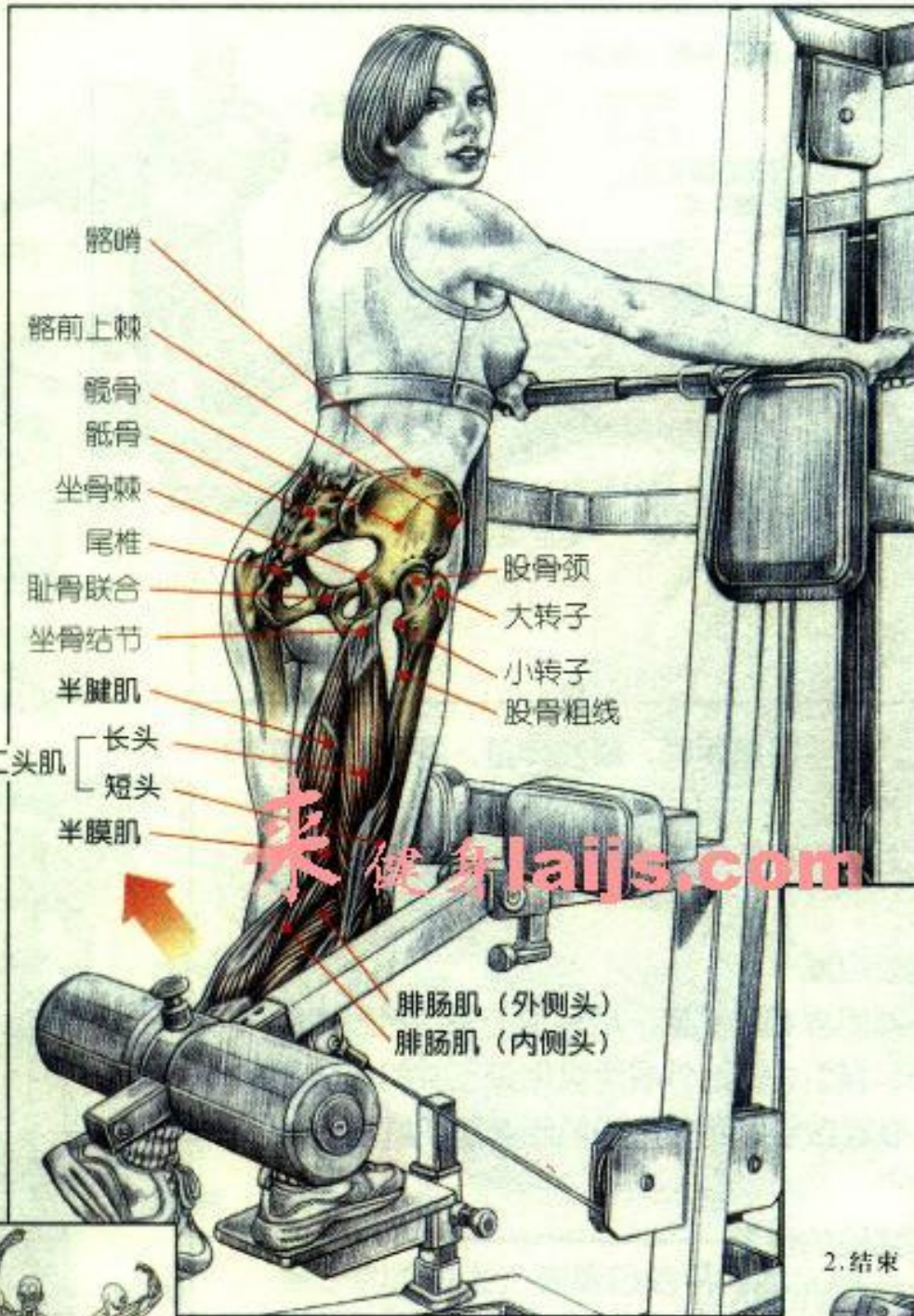
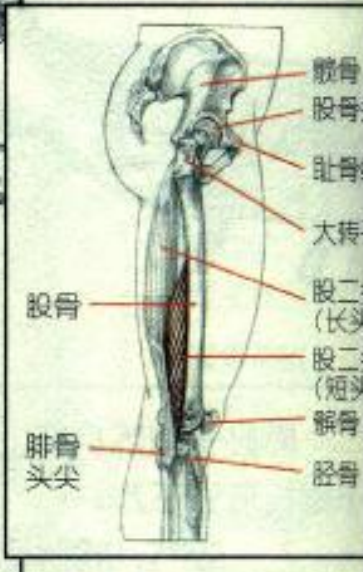
动作



# 9 站姿单腿屈伸



腓肠肌位于膝关节后面，在做屈腿动作时，腓肠肌与腓绳肌和腓肠肌可同时得到锻炼。



髌峭  
髌前上棘  
髌骨  
髌骨  
坐骨棘  
尾椎  
耻骨联合  
坐骨结节  
半腱肌  
股二头肌  
长头  
短头  
半膜肌  
股骨颈  
大转子  
小转子  
股骨粗线  
腓肠肌(外侧头)  
腓肠肌(内侧头)

来健身laijs.com



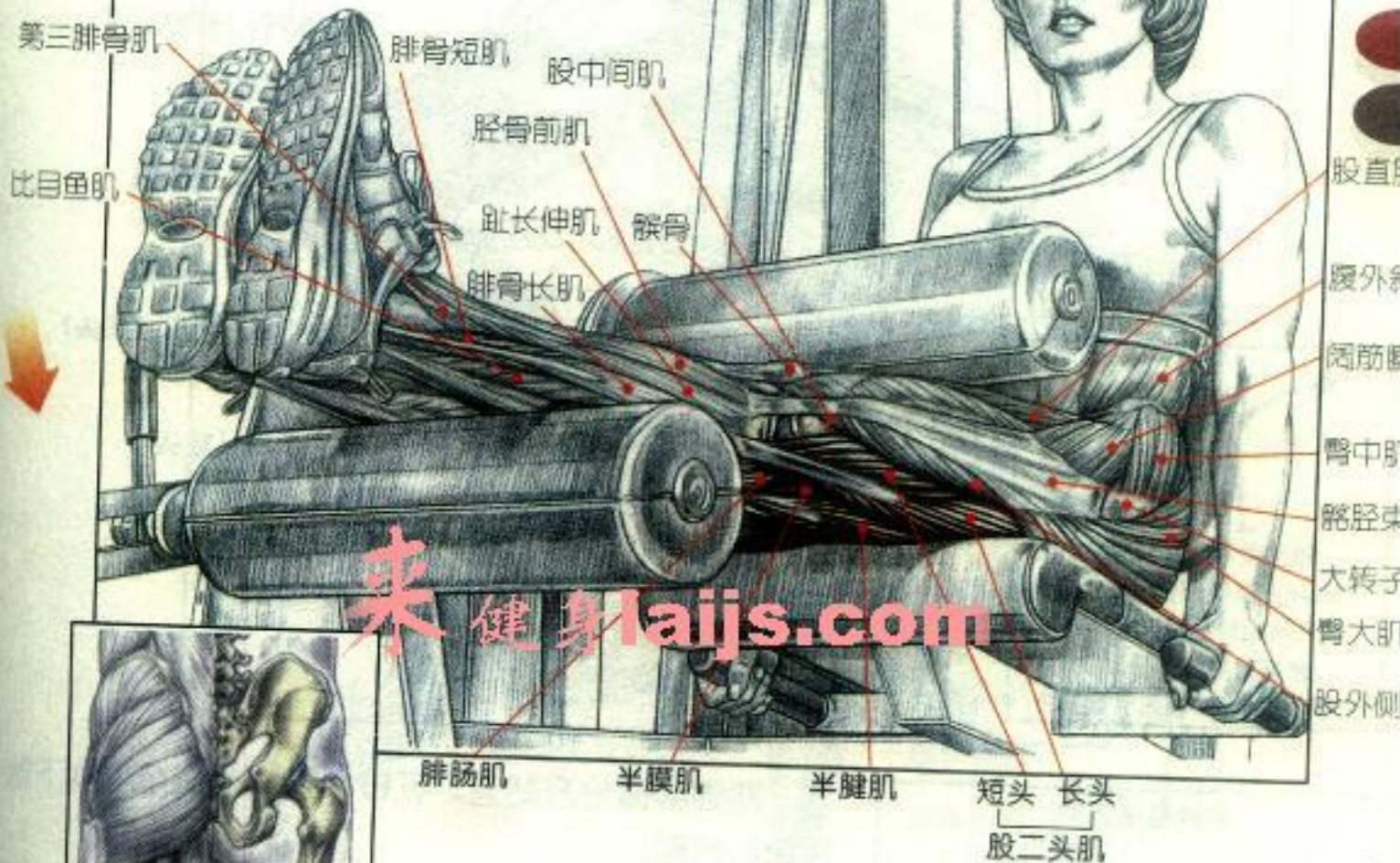
——吸气，屈膝  
——动作完成时呼气

站于训练机旁，膝部抵在可活动的膝垫上，脚踝部勾于脚托滚轴下方，小腿伸直，双手抓握训练机固定杆，在运动时固定上半身：



此动作锻炼所有的腓绳肌（半腱肌、半膜肌、股二头肌长头和短头），腓肠肌也可得到一定程度的锻炼。屈膝的同时使踝部背屈可强化腓肠肌的锻炼，反之，足跖屈可减少对腓肠肌的训练强度。

# 坐姿小腿屈伸



来健身 [laijs.com](http://laijs.com)



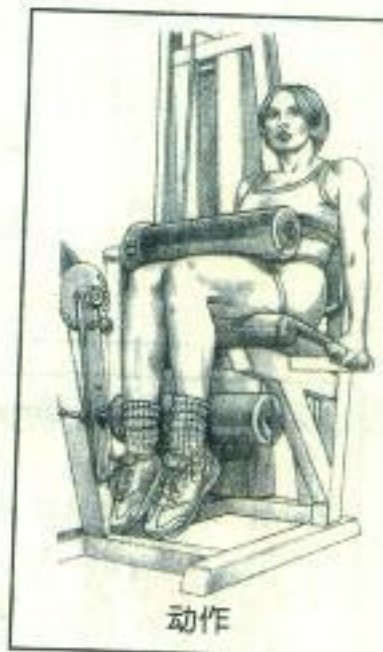
腓绳肌群中，只有股二头肌短头是跨越单关节，仅能屈伸小腿。

腿伸直坐于训练机上，脚踝部放于脚托滚轴上方，将活动限制器置于大腿上面以固定大腿，双手紧握两侧的扶柄：

——吸气，屈膝下压脚托滚轴

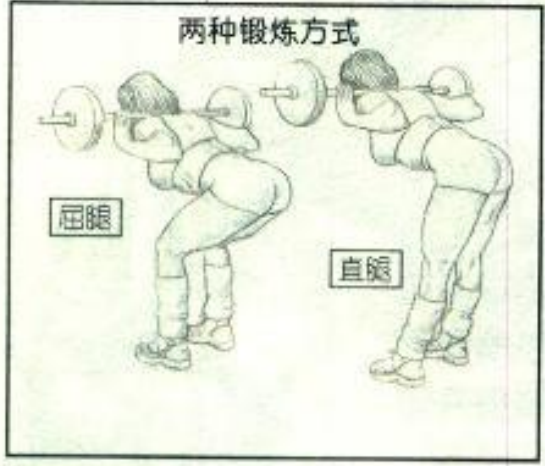
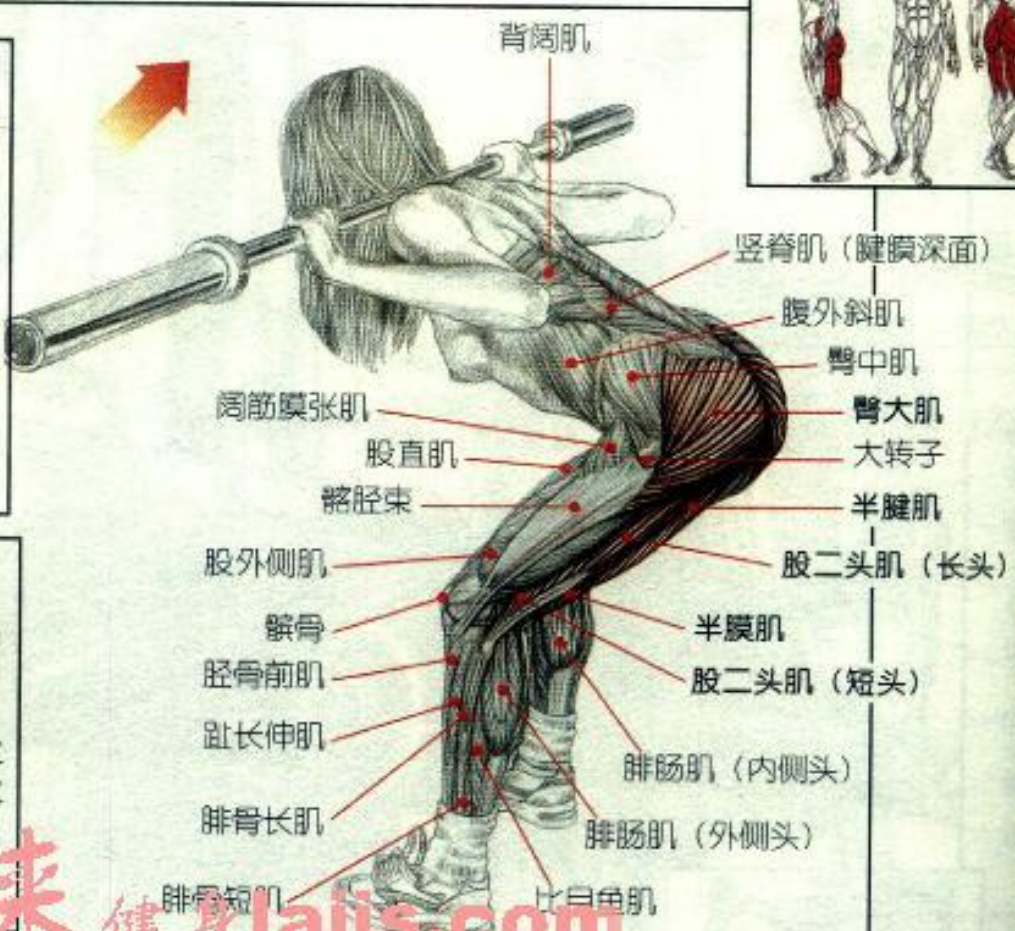
——动作完成时呼气

此动作锻炼腓绳肌群，对腓肠肌也有一定程度的锻炼作用。



动作

# 11 俯立挺身

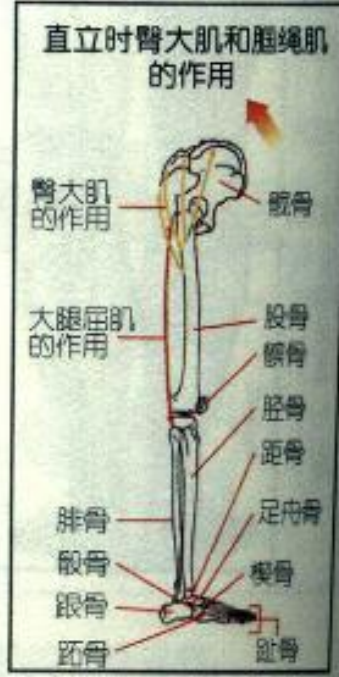


两脚稍微分开站立，杠铃横过斜方肌或稍向下过三角肌后部：

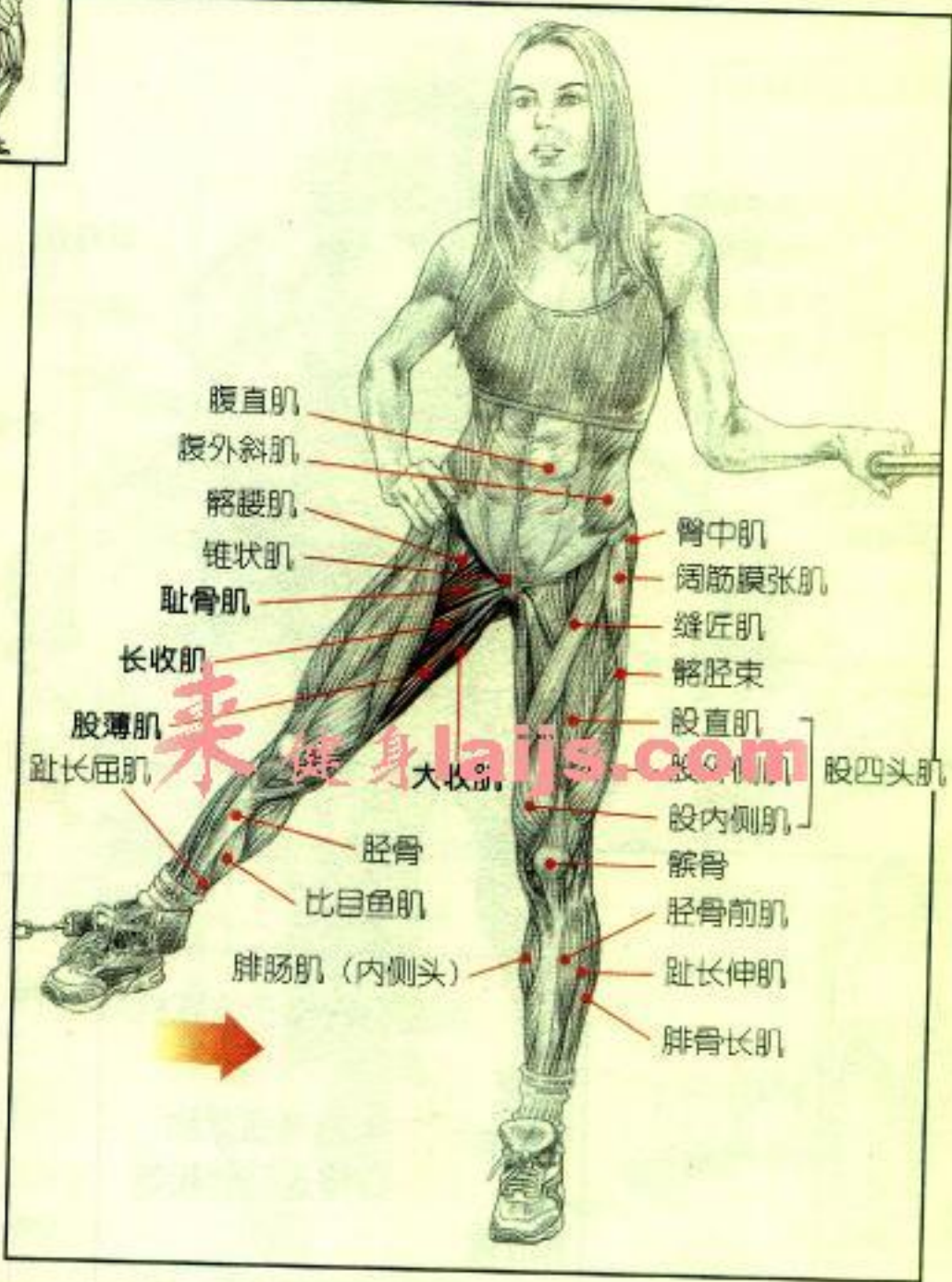
——吸气，腰部前屈至上半身大致与地面平行，保持背部挺直

——回到起始位置，呼气  
膝部微屈可使动作做起来容易些。此动作锻炼臀肌和竖脊肌，尤其锻炼腘绳肌（股二头肌短头除外，它只能屈腿）。腘绳肌除了屈膝之外，主要作用是使骨盆后倾，与腹肌和竖脊肌协同使上半身伸直。

要获得腘绳肌的良好塑形，此项训练的负荷不能太大，动作的被动过程对牵拉



大腿后部肌肉非常有效，经常练习可以减少负重蹲举拉伤的机会。此动作有腰椎损伤的可能，练习时应加以注意。



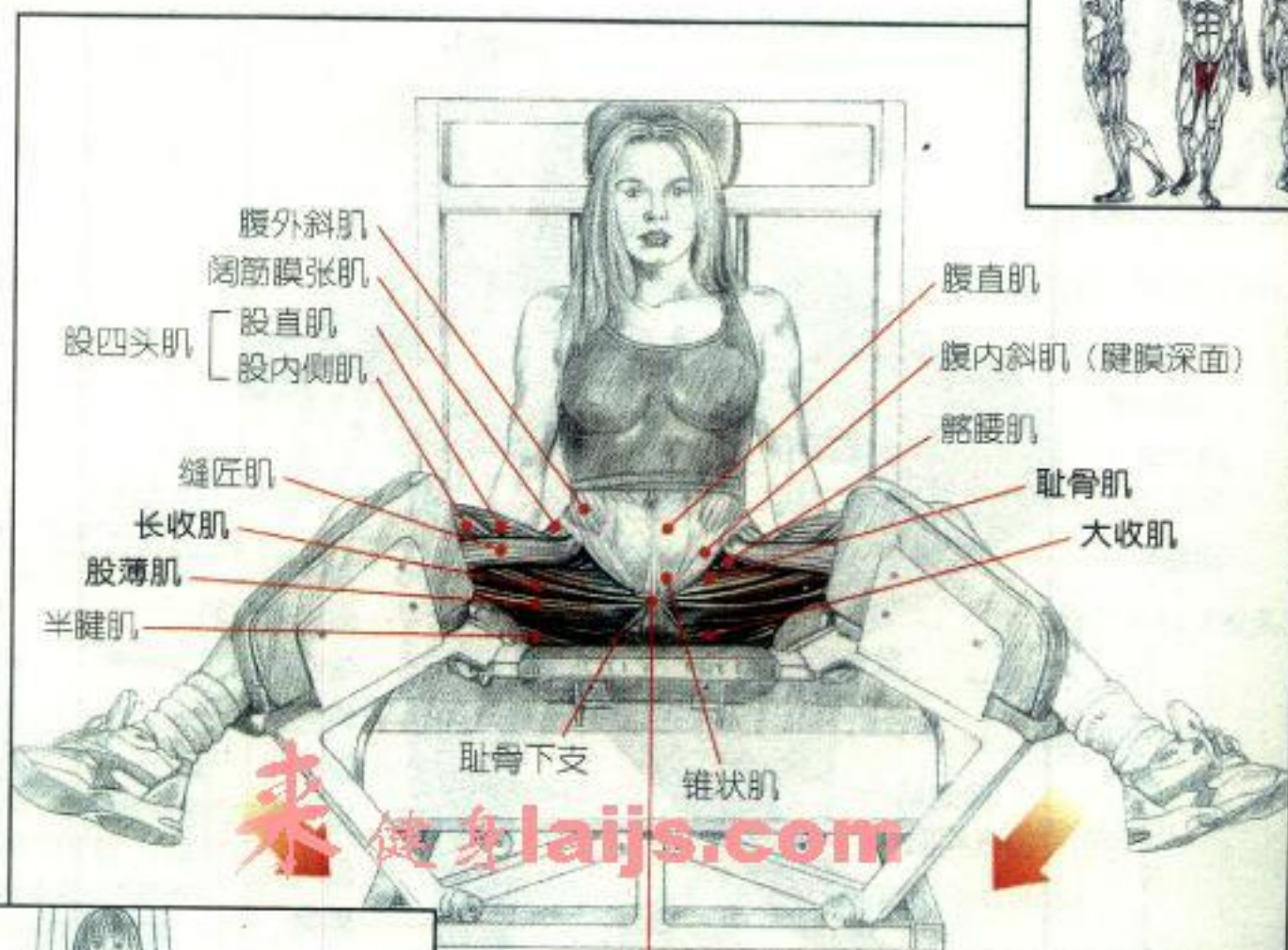
将拉力器系于一侧脚踝部，对侧手抓握健身机的扶手以支撑身体：

——连于拉力器的腿向对侧腿靠近并与其交叉

——返回起始位置

此动作可锻炼所有的收肌（耻骨肌、长收肌、大收肌和股薄肌），对大腿内侧肌群的塑形非常有效。

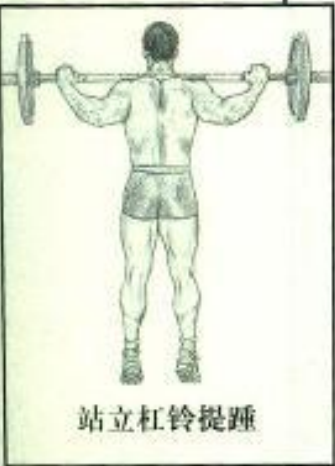
# 13 健身机腿内收拉



两腿分开坐于训练机上:  
——用力夹合双腿  
——缓慢返回到起始位置

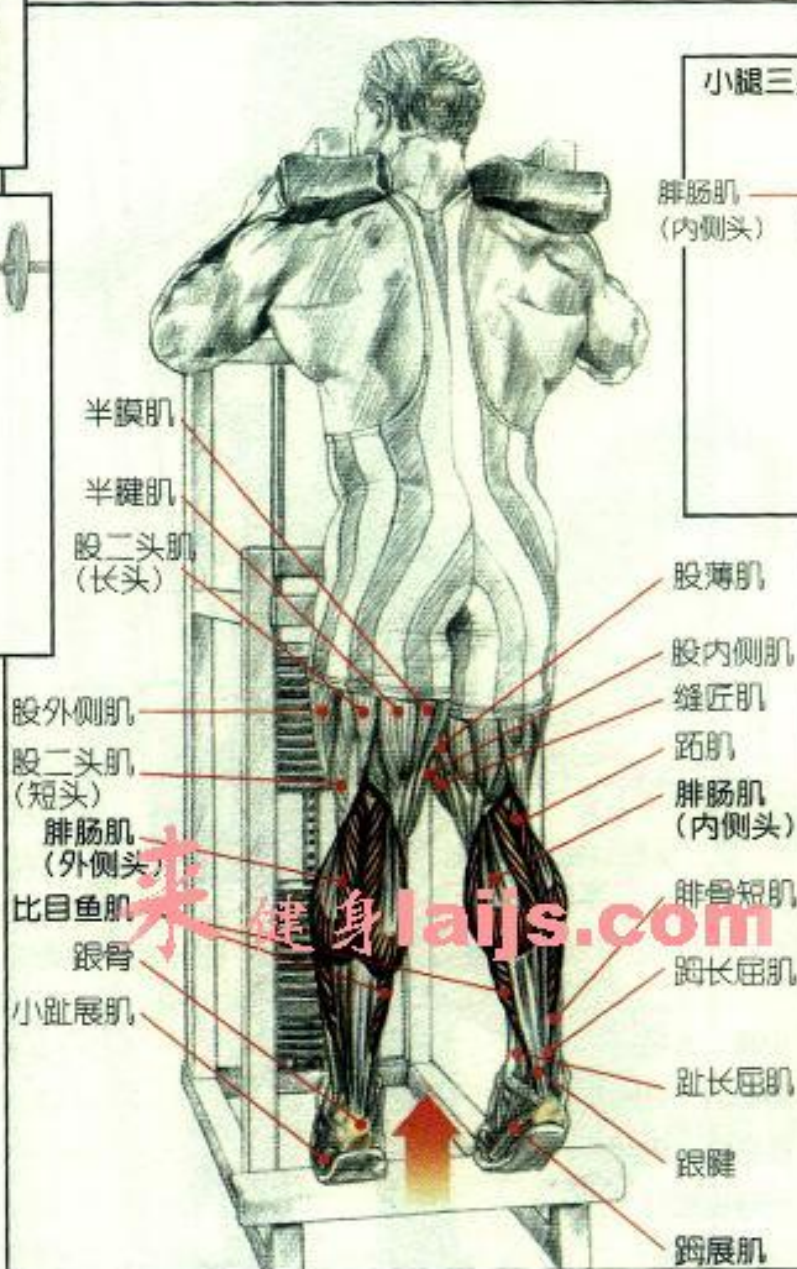
此动作锻炼收肌(包括耻骨肌、长收肌、大收肌和股薄肌等),可采用比拉力器更大的训练负荷,但是运动范围将受到较大的限制。





站立杠铃提踵

背部挺直站立，双肩置于肩托下方，双脚前脚掌站在脚尖踏板上，脚后跟降低（足背屈）：  
 —— 尽可能抬高脚后跟（足跖屈），同时保持双膝伸直  
 —— 回到起始位置

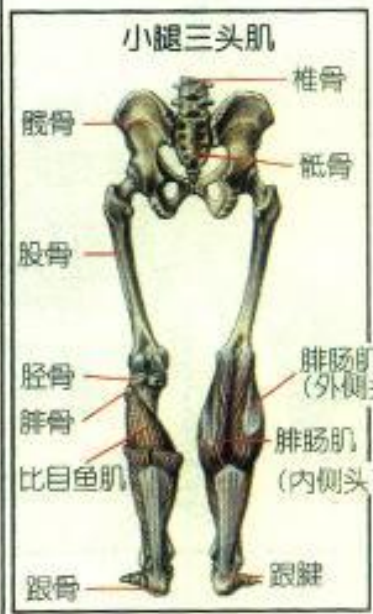


- 半膜肌
- 半腱肌
- 股二头肌(长头)
- 股外侧肌
- 股二头肌(短头)
- 腓肠肌(外侧头)
- 比目鱼肌
- 跟骨
- 小趾展肌
- 股薄肌
- 股内侧肌
- 缝匠肌
- 跖肌
- 腓肠肌(内侧头)
- 腓骨短肌
- 腓骨长肌
- 趾长屈肌
- 跟腱
- 跗展肌

小腿三头肌的附着点



- 腓肠肌(内侧头)
- 腓肠肌(外侧头)
- 比目鱼肌
- 跟腱
- 跖肌



- 小腿部三头肌
- 椎骨
- 骶骨
- 胫骨
- 腓骨
- 比目鱼肌
- 跟骨
- 腓骨短肌
- 腓骨长肌(外侧头)
- 腓骨长肌(内侧头)
- 跟腱

此动作锻炼小腿三头肌（包括比目鱼肌和腓肠肌的内、外侧头）。每次动作都要将脚后跟抬至最高限度，这样才能使小腿三头肌得到正确的锻炼。从理论上讲，可以对腓肠肌的内侧头（脚趾向外）或外侧头（脚趾向内）单独锻炼，但在实际训练中很难做到。但是通过屈膝，可很容易地使训练重点从腓肠肌转移到比目鱼肌上。

动作变化 此项锻炼也可在史密斯机上进行，前脚掌下放置垫板可有较大的运动范围，也可肩部负重练习，如果不放足垫板，则运动范围小一些。



腓肠肌(外侧头)



腓肠肌(内侧头)



# 15 单腿站立提踵



起始动作



单腿站立，即一只脚的前脚掌站在脚尖踏板上，同侧手持哑铃，另侧手掌扶训练机，在运动过程中保持身体平衡：

- 尽可能抬高脚后跟（足跖屈），保持膝部伸直或微屈
- 回到起始位置

此动作锻炼小腿三头肌（包括比目鱼肌和腓肠肌内、外侧头）。每次提踵都要使足完全跖屈，这样才能使三头肌得到正确的锻炼。反复做提踵练习直至肌肉胀热感为止，方可获得最佳锻炼效果。





髌韧带  
 股外侧肌  
 股内侧肌  
 股二头肌 (短头)  
 髌骨  
 髌骨头  
 腓肠肌 (外侧头)  
 腓肠肌 (内侧头)  
 三头肌  
 比目鱼肌  
 腓骨长肌  
 趾长伸肌  
 胫骨前肌  
 趾长屈肌  
 跗长伸肌  
 外踝  
 伸肌支持带

腓肠肌 (内侧头)  
 比目鱼肌  
 胫骨内侧面  
 内踝  
 屈肌支持带

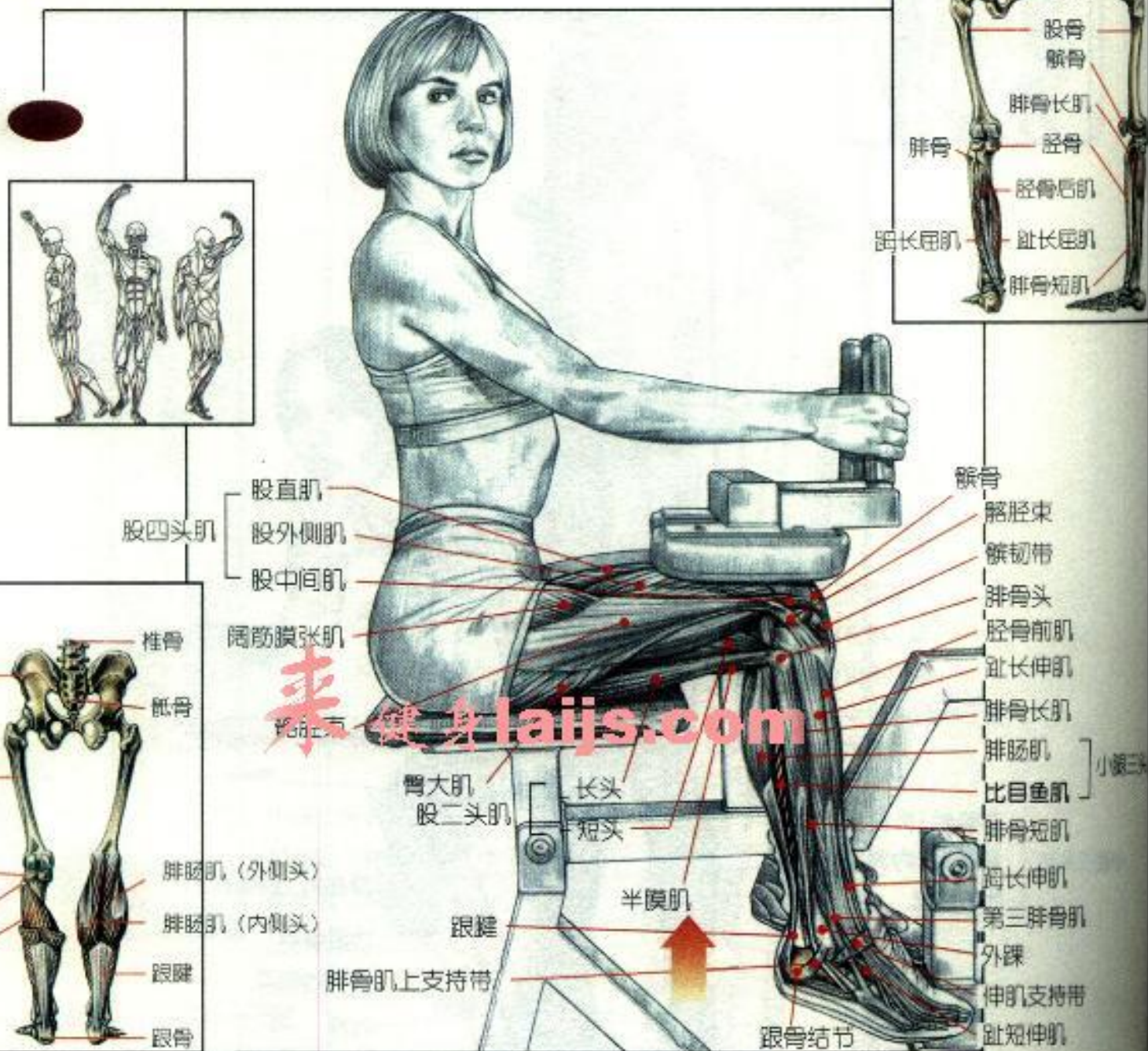
双脚前脚掌站在踏板上，伸直小腿并俯身，使躯干与地面平行，前臂置于训练机前部支撑架上，骨盆部紧贴于训练机起降台的下面：

- 使脚后跟下降低于脚趾至最低限度（足背屈）
- 尽量提起脚后跟直至小腿肌肉充分收缩（足跖屈）

此动作锻炼小腿三头肌，屈膝时则强化比目鱼肌。

动作变化：紧靠训练长凳放一踏板，这样可将前脚掌踏于踏板上，上身前俯与地面平行，前臂撑于长凳。可让训练伙伴骑在髋部以加大训练强度。

# 17 坐姿提踵



坐于训练机座椅上，将限制垫紧贴大腿放置，双脚前脚掌放在脚踏板上：

——使脚后跟下降于脚趾至最低限度（足背屈）

——借脚趾的阻力尽量抬高脚后跟（足跖屈）

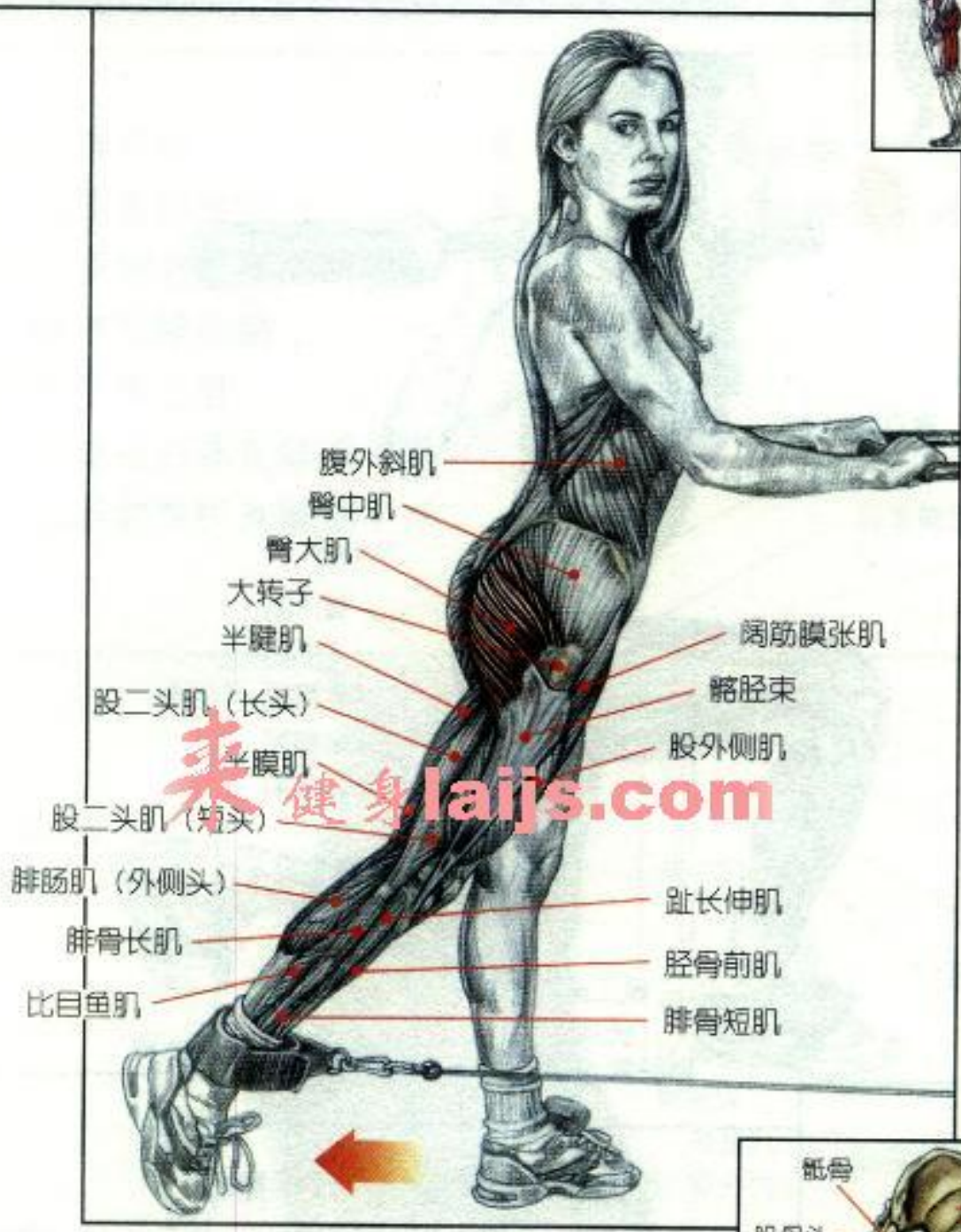
此动作主要强化比目鱼肌（位于腓肠肌的深面，起于膝关节下面，通过跟腱止于跟骨，比目鱼肌和腓肠肌的作用是屈踝关节）。

屈膝可放松腓肠肌，因此屈踝关节时腓肠肌仅轻度用力。

动作变化：坐在训练凳上，前脚掌放于脚尖垫木上，杠铃杆中部加垫（可缠绕毛巾）置于膝上，模拟上述训练动作。



# 2 站姿直腿后拉



髌股韧带是关节囊的增厚部分，其张力限制髌后伸。

低位拉力器末端连接套扣，固定于脚踝，双手抓握训练机固定杆，以保持身体平衡：

- 骨盆前倾
- 小腿后伸

髌部后伸受到髌股韧带的限制。

此动作锻炼臀大肌，在一定程度上对除股二头肌短头之外的腓绳肌也起到锻炼作用。此项训练有利于腿部塑形，增加臀肌紧张度。

# 跪撑屈膝抬腿



腓肠肌 (外侧头)

比目鱼肌

腓骨长肌

股二头肌 (短头)

半膜肌

股二头肌 (长头)

半腱肌

胫骨前肌

趾长伸肌

髌胫束

股外侧肌

股直肌

腹外斜肌

臀中肌

臀大肌

大腿子



屈膝动作变化

来健身 [lajis.com](http://lajis.com)

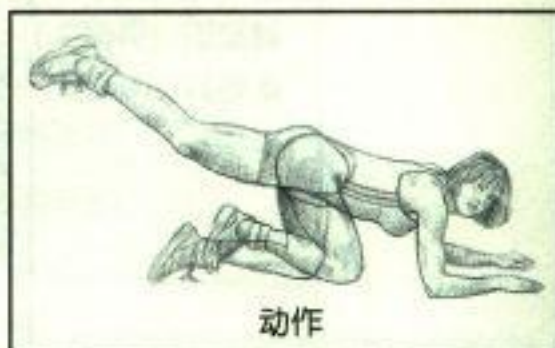
跪撑于地，双肘及  
双手着地，前臂伸直：  
——腿屈膝于胸

前

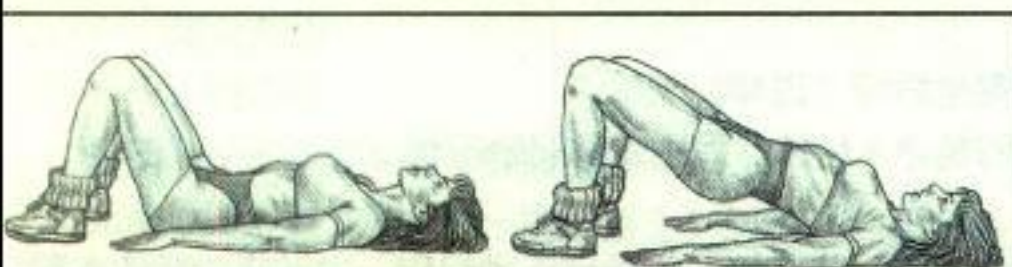
——将另一条腿向后伸，直到腕部充分伸展

如果小腿伸直，可使腓绳肌和臀肌同时得到锻炼；如

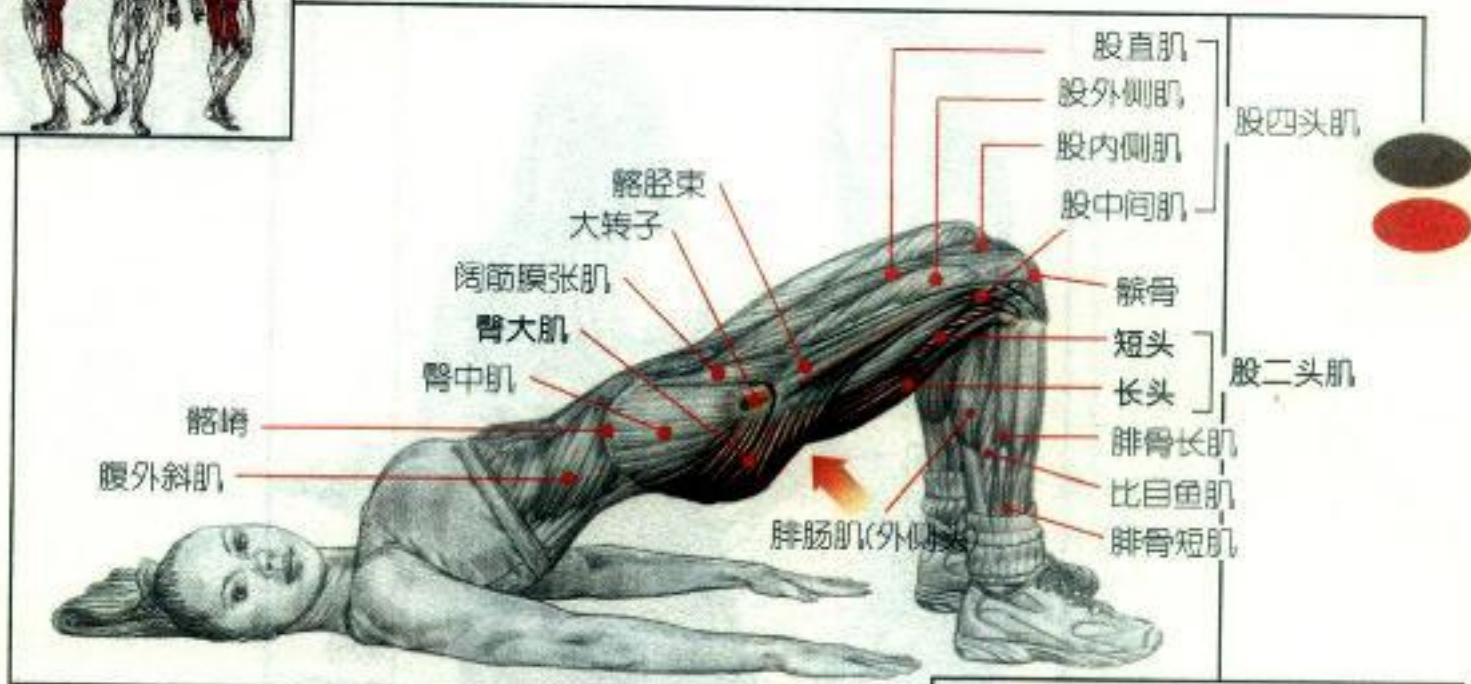
果保持屈膝，只能锻炼臀肌，并且强度小。在肌肉伸展终末，可增加或限制动作的幅度。可在动作终末肌肉最大限度收缩时维持几秒钟。要得到更大的训练强度，可在踝部捆扎沙袋。此动作简便易行，效果良好，在有氧健身训练中非常流行。



动作



仰卧臀后挺主要锻炼臀肌。此项训练不需负重，可随地进行。



平卧，脊柱完全与地面接触，双手平放于髋部两侧，屈膝 90 度：

- 双足用力将臀部向上挺
- 保持 2 秒钟，降低臀部，但不要接触地面
- 迅速重复此动作



此动作训练腓绳肌和臀大肌，应保证每次动作终末都能明确地感觉到肌肉的收缩。

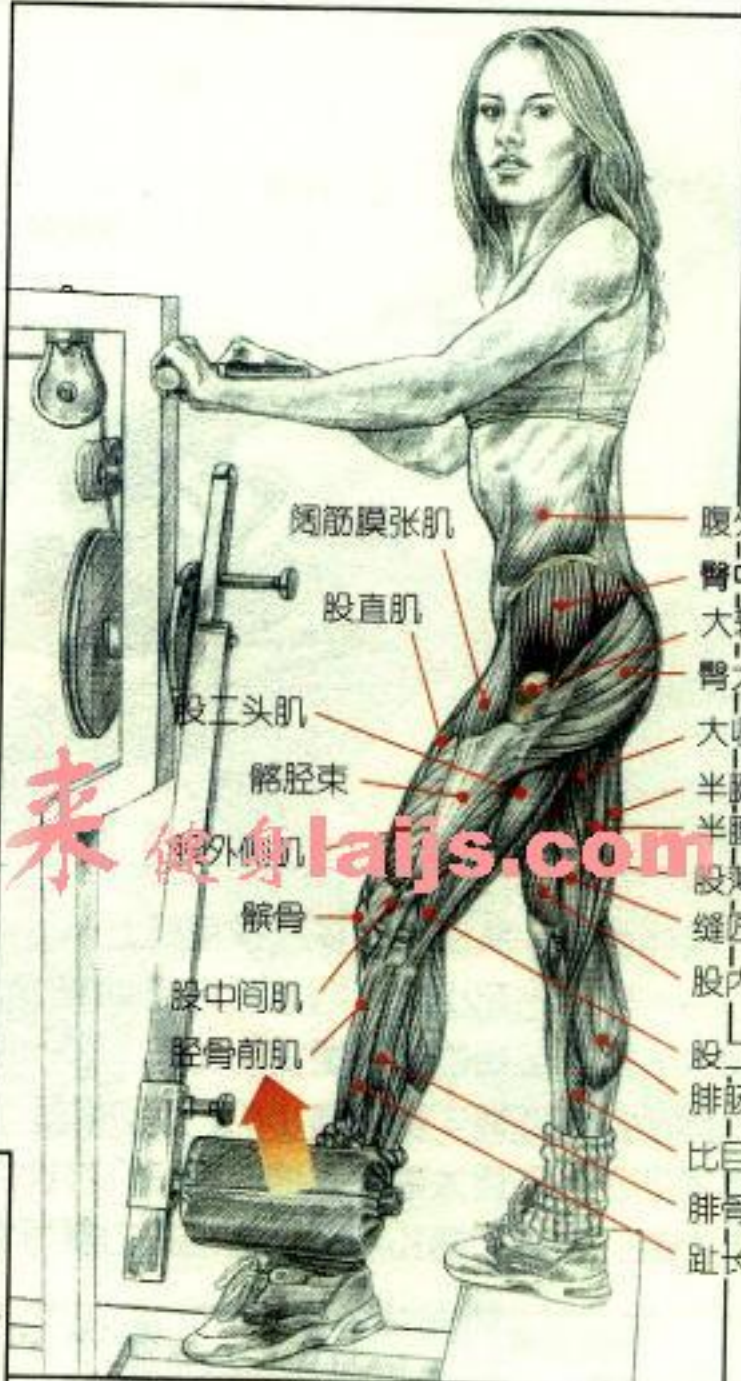
注：此动作简单有效，经常在增氧健身课中采用。

### 凳上动作变化



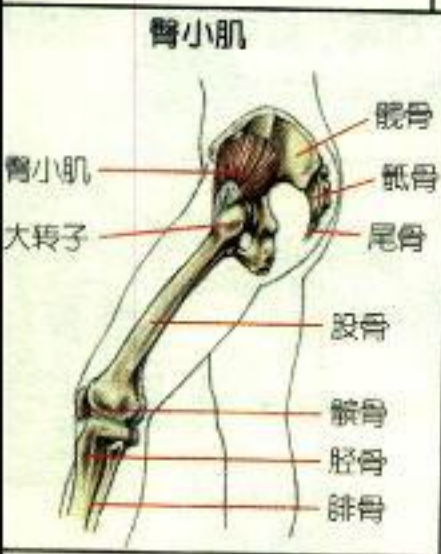
### 变化：

1. 动作的幅度可以减少
2. 双足置于凳上可增加训练强度



来健身 laijs.com

- 阔筋膜张肌
- 股直肌
- 股二头肌
- 髂胫束
- 髌骨
- 股中间肌
- 胫骨前肌
- 腹外斜肌
- 臀中肌
- 大转子
- 臀大肌
- 大收肌
- 半腱肌
- 半膜肌
- 股薄肌
- 缝匠肌
- 股内侧肌
- 股二头肌(短头)
- 腓肠肌(内侧头)
- 比目鱼肌
- 腓骨长肌
- 趾长伸肌



一只脚踏于脚踏板上，另一条腿膝关节下方（靠近踝部）的外侧抵于海绵横轴：

——尽力向上移动本侧小腿

注意髌关节外展会受到限制，因为股骨颈的运动将很快在髌臼边缘受阻。

臀小肌与臀中肌前部肌纤维的作用相同，此动作对锻炼臀中肌和臀小肌效果良好，同时还可锻炼阔筋膜张肌。