

健美期末考试

腓肠肌

小腿部位

主要锻炼动作

- 负重举踵
- 负重提踵

次要锻炼动作

- 深蹲跳（股四头肌、腓肠肌）

背阔肌

主要锻炼动作

- 单手俯立拉（背阔 三角肌后束 肱二头肌）
- 重锤胸前下拉（背阔肌、斜方肌、肱二头肌、胸大肌上部、三角肌后束）
- 站立直背后拉（背阔肌 三角肌 肱三头肌）
- 俯立侧平举（背阔肌 斜方肌 三角肌后束 肱三头肌）

次要锻炼动作

- 夹胸（胸大肌、背阔肌）

胸大肌

主要锻炼动作

- 平卧飞鸟（胸肌三角肌前束）
- 仰卧头后拉（胸大肌 三角肌前束）
 - 头悬空！小臂不用力放松
- 推举
 - 坐在凳端，脚打开到最大。脚尖、膝关节内扣
 - 练胸大肌靠近锁骨 三角肌前束 肱三头肌 斜方肌靠近锁骨
- 平卧推举：胸大肌 肱三头肌
- 夹胸：胸大肌、背阔肌

次要锻炼动作

- 侧平举：三角肌（肱二头肌、胸大肌等）
- 立正划船
 - 三角肌中前 胸大肌上 斜方肌靠颈部肌肉 肱二头肌

肱二头肌

主要锻炼动作

- 交替弯举（肱二头肌）
- 弯举：肱二头肌
- 俯坐弯举：肱二头肌

次要锻炼动作

- 背
 - 单手俯立拉（背阔 三角肌后束 肱二头肌）
 - 重锤胸前下拉（背阔肌、斜方肌、肱二头肌、胸大肌上部、三角肌后束）
- 肩
 - 侧平举：三角肌（肱二头肌、胸大肌等）
 - 立正划船（胸大肌上 三角肌中前 斜方肌靠颈部肌肉 肱二头肌）

腹直肌

- 仰卧起坐
- 悬浮举腿

腰肌

- 体侧屈
- 仰卧起坐

三角肌

主要锻炼动作

- 前平举：三角肌前束、胸大肌上部
- 侧平举：三角肌（肱二头肌、胸大肌等）
- 立正划船
 - 胸大肌上 三角肌中前 斜方肌靠颈部肌肉 肱二头肌

次要锻炼动作

- 胸肌
 - 平卧飞鸟（胸肌 三角肌前束）
 - 仰卧头后拉（胸大肌 三角肌前束）
 - 头悬空！小臂不用力放松
 - 推举
 - 坐在凳端，脚打开到最大。脚尖、膝关节内扣
 - 练胸大肌靠近锁骨 三角肌前束 肱三头肌 斜方肌靠近锁骨
 - 平卧推举（肱三头肌、胸大肌、三角肌）
- 背阔肌
 - 单手俯立拉（背阔 三角肌 肱二头肌）
 - 重锤胸前下拉（背阔肌、斜方肌、肱二头肌、胸大肌上部、三角肌后束）
 - 站立直背后拉（背阔肌 三角肌 肱三头肌（肱三最后说）

- 俯立侧平举（背阔肌 斜方肌 三角肌后束 肱三头肌）
- 肱三头肌
 - 肘屈伸（肱三头肌 三角肌后束）

肱三头肌

主要锻炼动作

- 肘屈伸（肱三头肌 三角肌后束）

次要锻炼动作

- 胸
 - 推举（胸大肌靠近锁骨 三角肌前束 肱三头肌 斜方肌靠近锁骨）
 - 坐在凳端，脚打开到最大。脚尖、膝关节内扣
 - 平卧推举（肱三头肌、胸大肌、三角肌）
- 背
 - 俯立侧平举（背阔肌 斜方肌 三角肌后束 肱三头肌）
 - 站立直背后拉（背阔肌 三角肌 肱三头肌）（肱三最后说）

斜方肌

主要锻炼动作

无

次要锻炼动作

- 胸
 - 推举（胸大肌靠近锁骨 三角肌前束 肱三头肌 斜方肌靠近锁骨）
- 背
 - 俯立侧平举（器械往远处放 背阔肌 斜方肌 三角肌后束 肱三头肌）
 - 重锤胸前下拉（背阔肌、斜方肌、肱二头肌、胸大肌上部、三角肌后束）
- 肩
 - 立正划船

股四头肌

主要锻炼动作

- 深蹲跳（股四、股二、臀大肌）
- 腿屈伸（股四头肌）
- 深蹲