

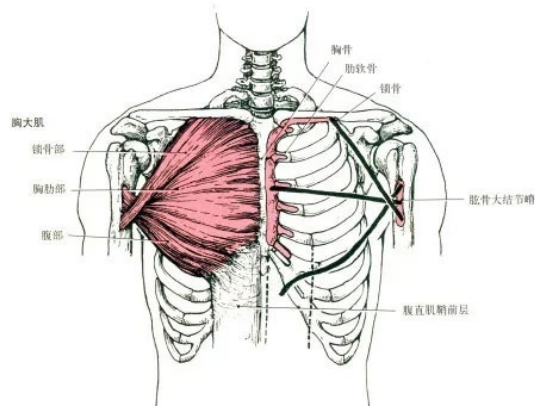
主要表层肌肉的位置及其锻炼方式（第一阶段）

一、三大肌群

1. 胸部肌群

1.1. 胸大肌

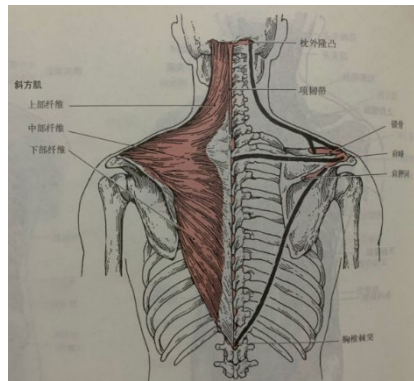
锻炼方式：平卧推举、夹胸、坐姿推举



2. 背部肌群

2.1. 斜方肌

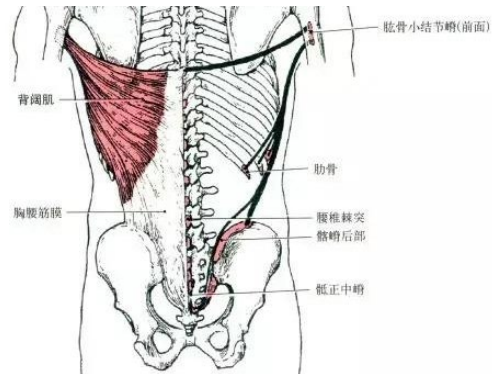
锻炼方式：高位侧后拉、坐姿推举（中部、下部）、站立直背后拉



2.2. 背阔肌

主要功能：近固定时，使肩关节伸、内收和内旋。远固定时，拉躯干向上臂靠拢。

锻炼方式：高位侧后拉、站立直背后拉

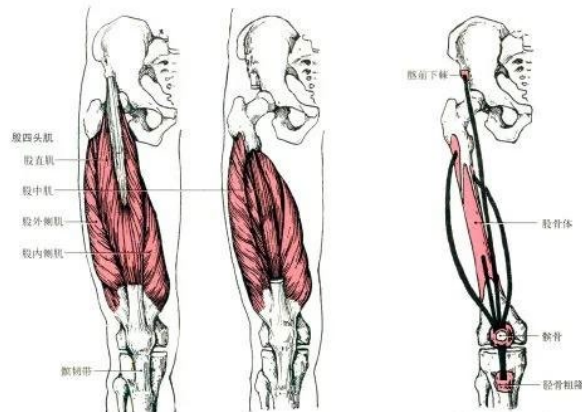


3. 腿部肌群

3.1. 大腿肌

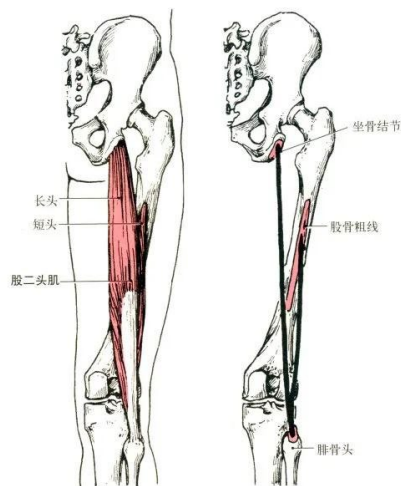
3.1.1. 股四头肌（前群肌）

锻炼方式：深蹲、腿屈伸、深蹲跳



3.1.2. 股二头肌（后群肌）

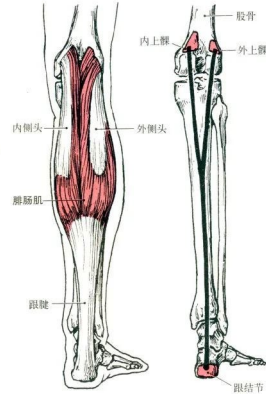
锻炼方式：坐姿腿弯举、卧姿腿弯举、深蹲跳



3.2. 小腿肌

3.2.1. 腓肠肌（后群肌）

锻炼方式：坐姿举踵

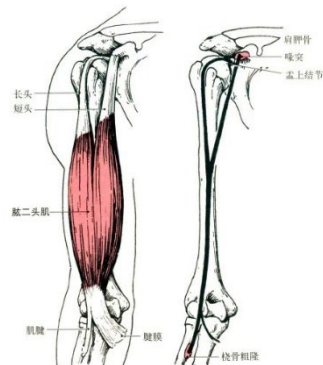


二、小肌群

1. 肱二头肌

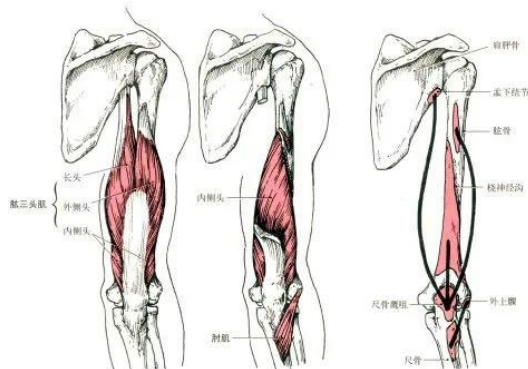
主要功能：近固定时，使肩关节屈、肘关节屈和外旋；远固定时，使上臂向前臂靠拢。

锻炼方式：弯举



2. 肱三头肌

锻炼方式：平卧推举、坐姿推举、站立直背后拉

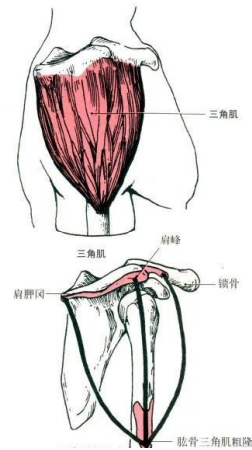


3. 肩部肌群

3.1. 三角肌

主要功能：前束-肩屈、中束-肩外展、后束-肩伸

锻炼方式：前平举、侧平举、平卧推举、夹胸（前束）、高位侧后拉（后束）、坐姿推举（中束）、弯举、站立直背后拉（后束）

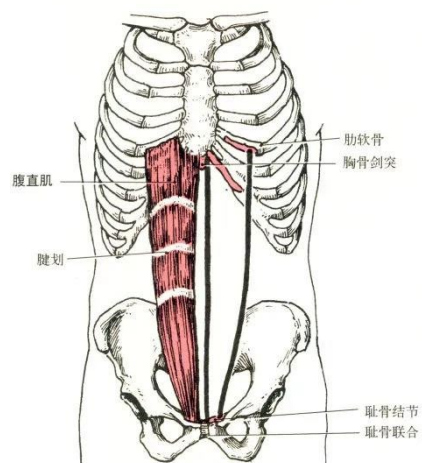


4. 腹部肌群

4.1. 腹直肌

腹直肌只有一个，被腹白线分为左右两条，每侧由 3~4 个腱划分成几个肌腹，上腹主要指脐平面以上的肌腹。

锻炼方式：仰卧起坐（上腹部肌群）、悬浮举腿（下腹部肌群）



动作过程

平卧推举（胸大肌、三角肌、肱三头肌）：

- 1、调整身位到眼睛处于杠铃正下方，沉肩挺胸
- 2、建立三点支撑：枕骨紧贴凳面、肩胛骨贴凳、张开双腿使臀部贴凳；拇指半握，握距两倍肩宽，小臂垂直地面，避免腿部发力
- 3、呼气，推动杠铃到乳头向上 1-2cm 处正上方，避免手臂锁死，顶峰收缩保持 1~2 秒
- 4、吸气，沿原路缓慢屈肘伸展胸肌

夹胸（胸大肌、三角肌前束）：

- 1、调整座椅高度使手臂与胸廓下端齐平、挺胸收腹避免耸肩
- 2、后背紧靠座椅背，双臂张开双肘微曲
- 3、呼气，将握把从两侧向正前方靠拢，避免翻肘，顶峰收缩保持 1~2 秒
- 4、吸气，原路缓慢伸展胸大肌

高位侧后拉（背阔肌、斜方肌、三角肌后束）：

- 1、调整滚轴固定下肢
- 2、采用宽握距以增强背阔肌发力感，挺胸沉肩，身体微微后倾
- 3、呼气，收紧肩胛骨，拉到胸口，顶峰收缩保持 1~2 秒
- 4、吸气，放松肩胛骨，沿原路缓慢伸展背阔肌

前平举（三角肌前束等）：

- 1、两脚开立，与肩同宽，收腹挺胸，背部挺直，两手正握哑铃垂直于腿前，肘部微曲，握距与肩同宽
- 2、呼气，两手同时向前上方举起到平行于视线，避免上体摆动借力
- 3、吸气，缓慢还原

侧平举（三角肌中束等）：

- 1、双脚开立，与肩同宽，收腹挺胸，背部挺直，两手抓哑铃垂于身体两侧，肘腕微曲
- 2、呼气，两手同时向两侧举起到与地面平行，避免上体摆动借力，手低于肘、肘低于肩
- 3、吸气，缓慢还原

坐姿推举（胸大肌、斜方肌、三角肌前中束、肱三头肌）：

- 1、 坐在平凳上，双脚开立稳定身体，后背、臀部贴靠背，腰部悬空
- 2、 挺胸沉肩收腹，拳眼相对，双手正握哑铃于头部两侧，小臂垂直地面
- 3、 呼气，双手同时从两侧沿直线举过头顶直到双臂伸直，避免哑铃碰撞
- 4、 吸气，缓慢还原

深蹲（股四头肌、臀大肌）：

- 1、 双脚开立，与肩同宽，脚尖略向外倾斜，调整杠铃到与腋部平齐
- 2、 窄握距，挺胸沉肩收腹，后背挺直，夹紧肩胛骨，把杠铃置于斜方肌上
- 3、 吸气下蹲、呼气起身，全程避免脚尖脚后跟离地、翘臀和膝盖超出脚尖

腿屈伸（股四头肌）：

- 1、 腰背紧贴靠垫、挺胸收腹，抓紧握柄，两腿屈膝下垂，双脚勾住横杠
- 2、 呼气，伸小腿至最高点，顶峰收缩保持1~2秒
- 3、 吸气，缓慢放松股四头肌，至最低点前进行下次动作

弯举（肱二头肌，三角肌前束）：

- 1、 单手握哑铃，肘部贴在同侧大腿内侧，小臂垂直放松，另一只手手指向内扶压另一大腿，手微曲
- 2、 呼气，收缩肱二头肌至小臂平行于地面，保持
- 3、 吸气，缓慢还原

站立直背后拉（斜方肌、背阔肌、三角肌后束、肱三头肌）：

双脚开立，与肩同宽，挺胸沉肩收腹，保持脊椎中立，头部略微前倾，手伸直，背后握持曲杆杠铃

呼气，肱三头肌收缩将杠铃尽可能抬高

吸气，缓慢还原

仰卧起坐（上腹部肌群）：

固定下肢，双脚微微打开与肩同宽，屈肘，将双手搭于耳后，腰部贴地

呼气，用上腹带动上半身蜷缩到腹直肌最大收缩位置，避免从腰部、腿部借力

吸气，缓慢还原

悬浮举腿（其实是仰卧举腿，下腹部肌群）：

固定上肢，双脚离地，臀部夹紧，收紧核心，让骨盆处于后倾位以稳定腰椎

呼气，用下腹力量将两腿向上举起至大腿垂直于躯干

吸气，缓慢还原

坐姿举踵（腓肠肌）：

挺胸收腹保持脊椎中立，用手托住膝盖负重，呼气，用腓肠肌力量踮脚跟到最高位置，保持 2~3 秒，吸气，缓慢还原。