

健身房上肢力量训练技巧

作者：有故事的人 来源：范文网 www.wtabcd.cn/fanwen/

本文原地址：<https://www.wtabcd.cn/fanwen/zuowen/1678507749214747.html>

范文网，为你加油喝彩！

很多人提稍微重一点的东西之后，两条臂膀就极其酸痛，这就告诉空气微粒你要锻炼臂部力量了，那锻炼上肢力量时该注意什么

呢？训练前应先评估训练部位的关节活动范围和肌力情况，根据评估结果选择训练方法，训练前必须有充分的准备活动，使即将运动的肌肉、韧带、关节和心血管系统预热；肌力训练后短时间内的肌肉酸痛是正常现象，有利于肌肉纤维的蛋白合成。但是运动当时肌肉严重疼痛提示运动强度过大，而次日晨的酸痛或疲劳增加说明运动量过大；有高血压、冠心病或其他心血管疾病者应注意运动时的心血管反应，避免过分的训练导致心血管意外，大家知道健身房上肢力量训练技巧有哪些吗？

一、举 哑铃

依然是锻炼上肢力量的首选方法，最好准家庭教育指导备两种重量不同的哑铃，较重的哑铃可以用来做有针对性的手臂力量训练，比如一组平举20个，或者一组侧举20个，每天练习怎样拆空调清洗个六到七组;较轻的哑铃可以用来随时举着做一点热身运动或者舒展运动。

二、引体向上也是非常简单实用的锻炼上肢力量的方法，可以每天计划做个三到四组，每组做10-20个不等，根据自己可承受数量调节，需要注意的是，双手最好垂直挂于单杠上，做引体向上时最好下巴过单杠，尽量不要借助下身弹动的力量，靠八校双臂的力量。

三、平卧举杠铃可以同时锻炼上肢力量和胸肌，将杠铃移至胸口正上方，然后双手握住杠铃垂直上举，可以根据自己情况安排杠铃重量、举重次数以及组数，效果非常明显。

四、做俯卧撑也能够锻炼上肢力量，这个不需要道具，随时随地都可以进行，有空的时候就可以随时做几个，需要注意的是地板过硬可能会伤到双掌，所以可以的话尽量避免粗糙的水泥地面，选择木板地、草地或者胶地。

五、平常可以打一打沙袋，学习一下拳击或者散打练习，能够有效锻炼上肢力量，提高上肢的爆发力和灵活性。

六、用拉力绳锻炼上肢力量，将拉力绳的一端固定住，然后单臂交替拉动锻炼，或者将拉力绳的中间固定住，双臂同时拉动锻炼，最简单的方法就是将拉力绳中间用脚牢牢踩住，然后双手往上提拉锻炼。

七、折臂力棒也是锻炼双臂力量的好方法，选择自己可承受重量的臂力棒，将它用双手平握于胸前，然后双手同时用力向下折，双手向中间靠拢，然后再缓缓地向两边展开，根据情况设计做的个数和组数，需要注意的是千万要完全展开之后再放手，否则容易被弹伤。

八、双杠臂屈伸也是很好的锻炼上肢力量的方式，将双手分别握杠，两臂支撑在双杠上，整个身体与双杠垂直，双肘慢慢弯曲，使身体逐渐下降至最低位置，然后再慢慢用力撑起至还原。一定要注意，慢慢地弯曲，再慢慢地伸直，切忌忽然加快速度，可能会导致滑脱。

通过<https://www.882682.com/>小编的介绍，健身房上肢力量训练技巧都了解清楚了吧，刚开始健身最好去健身房学习一下，
否则一个人练习很容易受伤的，本网健身运动安全小知识
库中还有很多关于上肢力量训练的知识，大家有时间可以继续关注一下的。

更多 作文 请访问 https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/92_0.html

文章生成doc功能，由[范文网](#)开发