

哑铃肩部肌肉锻炼方法

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/1678573162222950.html>

范文网，为你加油喝彩！

肩部肌肉包括三角肌（三角肌前束、三角肌中束、三角肌后束），斜方肌和一部分胸肌上揭开货币的神秘面纱部，对肩部的锻炼通常等同于对三角肌的锻炼，因为三角肌的健美程度决定了肩部的宽度与厚度，这并不是

说忽略了肩部的其他肌肉部位的锻炼，那锻炼肩部力量时该注意什么呢？锻炼前一定花上5-10分钟的时间热身，让你的身体完全地活动开，有稍稍出汗的感觉是最好的；在锻炼过程从始至终都不要忘记给身体补充水分。一般来讲，人体每天需要8杯的水分，而当开始做运动时，则需要得更多；当你锻炼完的时候，肌肉会变得紧绷而缩短，伸展运动就是帮助你放松肌肉，从而防止第二天的肌肉酸痛，大家知道哑铃肩部肌肉锻炼方法有哪些吗？

一、立姿肩部推举练习

练习部位：前三角肌，上斜方肌和三头肌

动作要领：

- 1、双膝微曲；
- 2、腹部紧缩，腰身挺直；
- 3、脊椎保持稳定，手臂上抬时，下背勿弯曲。

二、侧平举练习

练习部位：前三角肌，后三角肌

动作要领：

- 1、勿将双臂向上摆动，练习中肢体不可移动；
- 2、上身挺直。

三、坐姿肩部推举练习

练习部位：前三角肌

动作要领：

- 1、双脚平放地面，位于膝盖正下方；
- 2、保持脊柱挺直，腹部收紧；
- 3、举起双臂时勿拱起下背部，保持脊椎固定。

以上是<https://www.882682.com/>小编介绍的哑铃肩部肌肉锻炼方法，想锻炼肩部肌肉的朋友可以学习一下上面的动作，如果还想了解更多关于锻炼肩部肌肉的知识，陈永通那就继续关青岛专科医院注本网健身运动入门三分意思安全小知识库中的内容吧。

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