

# 三角肌前束

作者：有故事的人 来源：范文网 [www.wtabcd.cn/fanwen/](http://www.wtabcd.cn/fanwen/)

本文原地址：<https://www.wtabcd.cn/fanwen/zuowen/1679168782306228.html>

范文网，为你加油喝彩！

汤饭-ppt怎么取消自动播放

十年磨砺 今朝亮剑

2023年3月19日发(作者：购物津贴)

## 文章导读

我们到底该怎样来锻炼三角肌才比较好呢?锻炼三角肌的时候必须要合理的饭后吃苹果好吗  
改善自己的梦见自己牙掉了是什么预兆

生活方式，还有一些相关的姿势，三角肌就是我们臂膀部位，臂膀的大学简历模板  
三角肌形成了一个三角

的趋势，所以说人们会在三角肌上面给自己练出好的肌肉来，三角肌的肌肉有很多类型，前

束后束还有中束，那么怎样来锻炼三角肌好呢?

### (1)直臂前平举并上举

作用：发展三角肌前部等肌群。

做法：直立，两臂下垂持铃(杠铃、哑铃或者是杠铃片)，直臂前平举静止4到6秒再上

举到直臂支撑。

要点：微前倾身体，完全借用两臂上举之力，不得借助展体之力。呼吸：上举的时候吸

气，举直的时候呼气。

### (2)直臂侧平举并侧上举

作用：发展三角肌中部等肌群。

做法：直立，两臂下垂持铃，进行直臂侧平举，稍停，再上举成直臂支撑。什么是民主生活会

要只要功夫深 点：上抬两臂的时候肘可微屈，不可以借助外力来抬臂。

呼吸：抬臂的时候吸气，放下的时候呼气。

### (3)侧卧直臂平举

作用：发展三角肌(中部为主)。

做法：在垫上侧卧，右手拿着铃，左秦惠文王手撑垫。接着右手直臂上抬到最大高度，缓缓放下

算一次，连续进行8到10次为一组，休息2分钟后再进行。

### (4)直臂绕环

作用：发展三角肌等肩关节周围的肌群力量。

做法：直立，下垂两臂持铃并在胸前十字交叉，做胸前直臂绕环，也可仰卧进行直臂绕环。

## 三角肌3

说明：以上提到鸡蛋可以蒸吗 的动作梦到大学同学可采用不同器械与不同姿势来做，如做侧平举，可直立做也能侧

卧做;做哑铃直臂举方向更能多变，既可往前又可往后，还可向斜前，这样就可能对三角肌各

部位造成不一样的影响。进行以上动作的时候，身体要注意保持稳定，尽最大能力用三角肌

将练习完成，别借助外力。往前对发展三角肌前束作用显著;手心朝下的侧平举关键是发展三

角肌中束，而手心朝上则对前束影响较大；往后抬举关键是影响三角肌后束。举的速度歌曲老师务必要

均匀，静止用力通常是6到8秒。呼吸力求自然，别憋气。

做三角肌锻炼的时候上面介绍的这些方法都是可以的，并且也都是合理的，大家做三角

肌锻炼的时候还要坚持下来，坚持就是胜利，有了坚持的心态才能得到好的结果，但是三角

肌练出好的肌肉来是一件不容易的事情，大家在坚持的同时还要付出努力。

更多 实用文体 请访问 [https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/93\\_0.html](https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/93_0.html)

文章生成doc功能，由[范文网](#)开发