

三角肌前束

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/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

文章生成doc功能，由[范文网](#)开发