



黑客派

程序肌肉猿

作者: [zanwen](#)

原文链接: <https://hacpai.com/article/1567505071127>

来源网站: [黑客派](#)

许可协议: [署名-相同方式共享 4.0 国际 \(CC BY-SA 4.0\)](#)

<p></p>
<script async src="https://pagead2.googlesyndication.com/pagead/js/adsbygoogle.js"></script>
<!-- 黑客派PC帖子内嵌-展示 -->
<ins class="adsbygoogle" style="display:block" data-ad-client="ca-pub-5357405790190342" data-ad-slot="8316640078" data-ad-format="auto" data-full-width-responsive="true"></ins>
<script>
 (adsbygoogle = window.adsbygoogle || []).push({});
</script>
<blockquote>
<p>欢迎留言分享你的健身计划以及健身经验、动作技巧等~</p>
<p>文中内容收录于互联网，若有侵权行为请练习 QQ:872852458 删除</p>
</blockquote>
<h2 id="健身计划-做一个有梦想的程序员-">健身计划（做一个有梦想的程序员）</h2>
<h2 id="饮食">饮食</h2>

高、中碳水
高蛋白
低脂肪

<h2 id="训练周计">训练周计</h2>
<h3 id="周一-背-二头-肩">周一：背、二头、肩</h3>

杠铃划船，8~12RM，4组
引体向上，15RM，4组
单臂哑铃弯举，15RM，5组
站姿、坐姿杠铃推肩，8RM，5组

<h3 id="周三-胸-二头-肩">周三：胸、二头、肩</h3>

平板卧推，8RM
上斜卧推，8RM
龙门架夹胸，15RM
仰卧臂屈伸，20RM
前平举

<h2 id="动作要领">动作要领</h2>
<h2 id="背部">背部</h2>
<h3 id="背部激活">背部激活</h3>
<p></p>
<h3 id="杠铃划船">杠铃划船</h3>
<p></p>
<p>起始位置：俯身伸髋，双手握住杠铃稍微宽于肩宽，膝盖弯曲身体微微前，躯干和地面约成70度左右，如此背阔肌会运动的更剧烈一些，手臂伸直腰部弯曲。</p>
<p>动作技巧：先匀称吸气呼气，然后俯身抓紧杠铃至腹部下部（如果将杠铃拉至胸下部，则重点锻背部肌肉上部，也就是大圆肌、菱形肌、斜方肌和三角肌后束），肘部和肩部都尽力向后拉并带动肩

骨，收缩背阔肌，吸气并慢慢收回到起始位置。</p>

<p>正握俯身站姿划船主要锻炼上背部厚度，其次是背部宽度。刺激的肌群有菱形肌、上背阔肌、大肌、斜方肌和岗下肌。</p>

<p>反握俯身站姿划船主要锻炼背中部下部的厚度，其次是背的宽度。与正握杠铃划船不同的是，这姿势可以更好的锻炼到平时很难练到的下背阔肌。</p>

<h2 id="肩部">肩部</h2>

<h3 id="哑铃前平举">哑铃前平举</h3>

<video src="https://ojiastorevideos.bs2dl-ssl.huanjuyun.com/2522d42f30af4d676fca924ce092f0e.mp4" preload="none">

<div>

<div></div>

<div></div>

</div>

</video>

双手各持一只哑铃，身体直立。将哑铃垂在大腿前侧，手臂自然伸直，掌心朝向大腿。这是动作起始位置。

肘部略微弯曲，使用肩部的力量将一只哑铃缓缓向前方平举，同时呼气。上举的过程中不要晃动体或借力，直至手臂与地面平行，掌心向下。

在顶端稍适停留，感受肩部的肌肉收缩，然后缓缓将哑铃放回起始位置，换另一只手重复以上动作。

双手交替做动作，直至推荐次数。

<blockquote>

<p>变化：这个动作也可以使用两只手同时举起的方式来做，也可以使用杠铃来做。</p>

</blockquote>

<h3 id="哑铃侧平举-三角肌中束--12-15RM">哑铃侧平举（三角肌中束），12~15RM</h3>

肘部角度大约在 150 度左右，并保持不动

沉住肩膀，不要耸肩

拳心不要想上翻，让肘窝始终朝前

哑铃不是完全在身体侧面，而是在靠前一点的位置

不要速度过快地举起哑铃，甚至超过肩膀

<blockquote>

<p>三角肌本身属于小肌群，三角肌中束就更小了，没必要使用大重量</p>

<p>站姿没法避免身体欢动，可选择一个长凳靠紧后背进行练习，以减少身体晃动和接力</p>

</blockquote>

<p>错误 1：动作中手肘角度改变</p>

<p></p>

<p>侧平举时，正确姿势为：手肘角度固定，不随动作位置变化而改变。</p>

<p>如果手肘角度发生改变，就会让你的肱三头肌用力，导致肩部的锻炼效果降低。</p>

<p>错误 2：下降动作太快</p>

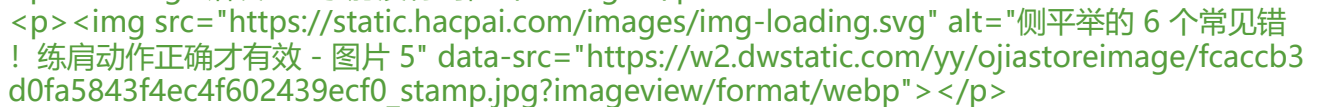
<p></p>

<p>为了锻炼你的肩部肌肉，在做下降部分动作时（离心动作），你应该有意识去控制放下重量的速度，让肌肉保持紧张。</p>

<p>另外，如果你手臂降到最低点，那

在上抬动作时，最初的受力将转移到肩袖上，而后才使三角肌受力（增加了肩袖受伤的风险），解决问题的最好方法是，不要让手臂降到贴身，留几厘米空隙作为动作的最低点。

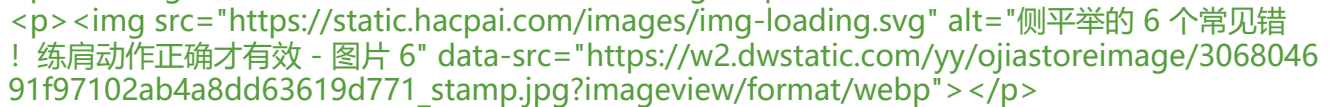
错误 3：手肘没有到位

 侧平举的 6 个常见错误！练肩动作正确才有效 - 图片 5

新手在做侧平举时很容易犯下这个错误，既在将重量抬至最高时，手肘却没有完全抬起。

这个错误会导致上臂没有完成整个动作，达到应有的动作幅度，结果降低肌肉的锻炼效果。

错误 4：动作顶峰与肩膀平行

 侧平举的 6 个常见错误！练肩动作正确才有效 - 图片 6

做侧平举时，很多人总结经验就是一个词：高度。侧平举动作虽然重量无法高于头部，但高于肩是可以做到的。

-src="http://wiki-gateway.frdic.com/wikipedia_en/l/m/Deltoid_muscle_top10.png"></p>

- <p><code>teres minor</code>, 小圆肌</p>
- <p><code>teres major</code>, 大圆肌</p>
- <p><code>trapezius</code>, 斜方肌</p>
- <p><code>rhomboids</code>, 菱形肌</p>
- <p><code>Latissimus dorsi</code>, 背阔肌</p>

- Hi 运动健身网 - 爱健身网 - 人人都能看懂的俯身杠铃划船教学 原文链接: [程序肌肉猿](#)