

# 健美动作要领

范翔宇 PB18000006整理



## **平卧推举**

### **动作要领**

小腿垂直地面，双脚间距两个肩宽打开放于地面，大腿成约90度夹角，获得稳定的支撑面，全程双脚避免发力蹬地。动作全程臀部都必须触及凳面。腰自然挺直收紧，腹部收紧，保持核心的稳定，两侧肩胛骨（背部）紧触凳面，并内收，肩关节同时保持向后（平卧时脚的方向）向下（指向地面）。肘部向下并朝左右两侧打开，手臂弯曲，缓慢将杠铃下降至乳头向上约1-2cm处触及胸部，保持下降阶段的姿态稳定，按下降的运动路线将杠铃还原推举至高点

### **锻炼肌肉**

锻炼3大主肌肉群：胸大肌，肱三头肌和三角肌；

## **夹胸**

### **动作要领**

保持上身直立、挺胸、收腹、紧腰。两手小臂要紧紧的贴着小臂阻力器的护垫上，让小臂与地面保持垂直，上臂与地面平行，两臂同时用力将两个把手缓慢的靠拢，挤压胸部。在做这个动作的时候同时呼气，在感觉到紧缩感的时候暂停一下，缓慢的回到起始位置，同时吸气，直到你感觉到胸部肌肉充分伸展开。

### **锻炼肌肉**

胸大肌

## **重锤向下**

### **动作要领**

端坐凳上，横杠位于头部正上方，两脚分开着地支撑，两大腿以压辊固定，使臀部不能随意抬起，两手宽握横杆，两臂完全伸直。背阔肌收缩用力，将拉杆垂直拉下至胸前第三、四肋骨处，同时上体稍后仰，尽量抬头挺胸，两肩胛骨向脊柱靠拢，停留1-2秒，沿原路线返回成预备姿势

### **锻炼肌肉**

背阔肌，小圆肌，冈上肌

## **前平举**

### **动作要领**

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。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身体或借力，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。

### **锻炼肌肉**

三角肌

## **侧平举**

### **动作要领**

与肩同宽自然站立，身体挺直挺胸直背，手握哑铃置于身体两侧固定手腕，手臂稍向前肘部微曲固定角度，膝盖微曲，收紧核心。运用肩部的力量带动大臂、前臂向上缓慢抬起至水平位置略高，顶峰收缩1秒钟，维持并清晰地感受肌肉收缩状态，呼气，退让性还原。

### **锻炼肌肉**

三角肌

## **推举**

### **动作要领**

坐在有靠背的凳子上，双手距离比肩略宽，掌心向下正握杠铃，然后将杠铃托举到肩部前束和锁骨位置，上身挺直。用肩膀的力量，向上伸直手臂，将杠铃举到头顶位置，同时呼气。在顶端稍作停留，然后慢慢回到起始位置，同时吸气。

### **锻炼肌肉**

胸大肌锁骨、三角肌中束、斜方肌中、斜方肌下、前锯肌、肱三头肌。

## **体侧屈**

### **动作要领**

单手哑铃负重（或肩扛杠铃）。双腿分开与髋同宽或者略宽，髋关节中立，腹部收紧腰背挺直，呼气，身体向负重一侧侧屈至大约35度，到对侧腹外侧肌有拉伸感，然后呼气还原，重复动作呼吸速率2~4秒。

### **锻炼肌肉**

腹外斜肌

## **深蹲**

### **动作要领**

两脚分开，将与肩同宽的站姿站立，挺胸收腹，双手握住杠铃放在颈后，收紧腹部，膝盖逐渐弯曲，使重心下降至膝盖成直角，然后停顿一会，再集中到腿部力量，快速回到刚开始的位置。

### **锻炼肌肉**

腿部和臀部的肌肉（肱三头肌？臀大肌？）

## **腿屈伸**

### **动作要领**

脚踝在垫子后面，脚面紧贴脚踝垫，勾脚尖，坐直，臀部、下背部紧靠座垫，头抬起，挺胸、收腹，面向前，握着座椅边沿或握柄。呼气的同时，用你的股四头肌，全范围地缓慢伸展你的膝关节，最大限度伸展双腿。确保你身体的其他部分在座位上保持不动。在肌肉紧张的位置保持1秒。

## **锻炼肌肉**

股四头肌

## **弯举**

### **动作要领**

身体直立，中握距（同肩宽）正握杠铃，垂于体前。两上臂贴紧身体两侧、向上弯举，注意力集中在整个肱二头肌上，至肱二头肌完全收紧稍停。然后缓慢控制的还原，以使肘部得到完全的伸展，如果屈臂则难于刺激到嵌入肘弯的肱二头肌下端。

## **锻炼肌肉**

肱二头肌

## **俯坐弯举**

### **动作要领**

坐或俯立，上体稍向前倾，一手握哑铃下垂于一腿内侧，另一手臂自然地屈肘，以手掌或肘部搁在一侧大腿上。持铃慢慢屈肘向上弯起至胸前，上臂不准移动，紧贴大腿内侧。当持铃弯起时，腰背部不要放松。当持铃弯起至胸前时，使肱二头肌尽量收紧，并保持静止3秒钟。然后，再慢慢放下。也可以立姿进行。

## **锻炼肌肉**

肱二头肌

## **站立直背后拉**

### **动作要领**

把两只脚张开，并且直立的状态，收腹，挺胸之后，自己的脊椎也要保持比较直立的状态，头部可以稍微往前倾斜一些，手要伸直，然后利用我们的肱三头肌去发力，将杠铃抬到最高的地方。

## **锻炼肌肉**

肱三头肌

## **仰卧起坐**

### **动作要领**

两腿屈膝脚掌相对并拢，手臂至于头上方，收紧腹部同时向上卷起上半身，直至手摸到脚

## **锻炼肌肉**

腹直肌

## **负重举重**

## **动作要领**

自然坐姿，两手握住横杠，握距比肩稍宽2 - 5厘米。坐姿推举，后背要完全靠在靠背上。提杠铃至肩上，掌心向上；把杠铃贴脸向上推起至两臂伸直在头顶上方；然后慢慢循原路放下至肩上。

## **锻炼肌肉**

肱二头肌，胸大肌（蒙的）

## **平卧飞鸟**

### **动作要领**

仰卧在平的卧推凳上，两手各持哑铃，掌心相对，推起至两臂伸直，支撑在胸部上方。两手持哑铃平行地向两侧落下，手肘稍微弯屈，哑铃落下至感到胸部两侧肌肉有充分的拉伸感，并使上臂落下至低于肩部水平线。当哑铃落下时，要深深吸气。持铃循原路举起回原位时呼气。

## **锻炼肌肉**

胸大肌，三角肌

## **单手俯立拉**

### **动作要领**

首先需要将一只手扶在长凳上，以此来更好地支撑身体，否则很容易发生侧翻，为防止腰椎压力过大，同侧膝盖也要弯曲支在长凳上，身体保持和地面平行，然后，用另一手以正握法抓住哑铃，将重量放到最低，然后再拉起，保持身体的静止，用背部而不是手臂将哑铃拉升，再缓慢放下，两侧交替练习。

## **锻炼肌肉**

背阔肌

## **仰卧头后拉**

### **动作要领**

身体平躺在长凳上，双手窄握曲柄杠铃，两臂伸直，保持与肩同宽的位置并且垂直于身体。动作开始时吸气，此时上臂不动，弯曲肘关节，使前臂缓慢向头部上方下落，到离额头两公分的位置时，运用肱三头肌的力量将小臂挺直，同时呼气，手臂再次垂直于身体时，停顿一秒钟再次下落。反复。

## **锻炼肌肉**

肱三头肌、胸大肌、背阔肌

## **立正划船**

### **动作要领**

保持你的头部正直、目视前方和胸部上挺，将哑铃朝各自的肩部向上提拉，保持哑铃始终接近你的身体，还有你的双肘处于较高的位，向上持续提拉重量直到哑铃到达或稍高于肩部为止。在动作的顶点努力挤压你的三角肌，然后慢慢降低哑铃到初始位置。

## **锻炼肌肉**

三角肌

## **俯立侧平举**

### **动作要领**

两脚分开站立同肩宽，两手掌心相对持哑铃，上体向前屈体至与地面平行，两腿稍屈，使下背部没有拉紧感，背部保持挺直。在整个动作过程中一直要保持以上这几点要求。两手持铃向两侧举起，直至上臂与背部平行（或略为超过），稍停，然后放下哑铃还原。重复做。

## **锻炼肌肉**

三角肌

## **交替弯举**

### **动作要领**

坐在平板凳上，双手各持一只哑铃，手臂在身体两侧自然下垂，上臂贴着身体，掌心相对。这是动作的起始位置。保持上臂固定，一只手向上弯举哑铃，同时转动手腕使掌心向上，并呼气。直至肱二头肌完全收缩，哑铃与肩同高。在顶端稍适停留，感受肱二头肌的收缩，然后慢慢将哑铃放回起始位置，同时吸气。与此同时，另一只手持哑铃做相同的向上弯举的动作，如此两手连续交替做弯举的动动作。

## **锻炼肌肉**

肱二头肌

## **肘屈伸**

### **动作要领**

上体前屈至背部与地面平行，手持铃，上臂贴身，固定肘部位置，持铃向后上方举起至臂伸直，再慢慢放下还原。只有前臂上下活动。

## **锻炼肌肉**

肱三头肌

## **腕屈伸**

### **动作要领**

坐在平板凳上，上身略微前倾。双手距离与肩同宽，正握杠铃。将前臂架在大腿上，掌心向下，手腕贴在膝盖处。这是动作的起始位置。收缩前臂将杠铃尽可能高的向上弯举，同时呼气。在顶端稍适停留，然后慢慢将杠铃下放到尽可能低的位置，同时吸气。

## **锻炼肌肉**

手腕（？

## **负重提重**

### **动作要领**

向上推起时，为集中使三角肌和上背肌群用力，两手肘关节应向两侧张开（尽量向后些）。上体应始终保持挺直的姿势，不要借助于上体摆动或躯干屈伸的力量。做颈后推举时，肘部位于手平面之后是错误的。这样做，推举的后半段几乎没有练习到肌肉，造成了一种假象。两者必须位于同一平面。这样你也会感到更舒服些。

### **锻炼肌肉**

三角肌

## **深蹲跳**

### **动作要领**

加载些许负重，双腿以肩膀的宽度分立而站，拿住重物，保持脊柱稳定中立，躯干紧绷！然后屈髋屈膝向下蹲，至1/2的深蹲位置，让你的整个身体蓄满张力（牵张反射）再同时三关节（髋膝踝）伸展向上抛起！！然后通过已经预先伸展的肌肉储蓄的弹性势能，开始向上快速蹲跳（三关节同时伸展向上，似乎火箭上升一样冲破地面完成起跳）最后式迅速落地，并以深蹲姿势缓冲压力，回到起始位置！

### **锻炼肌肉**

股四头肌、臀大肌、股二头肌