

3 胸部训练

CHEST

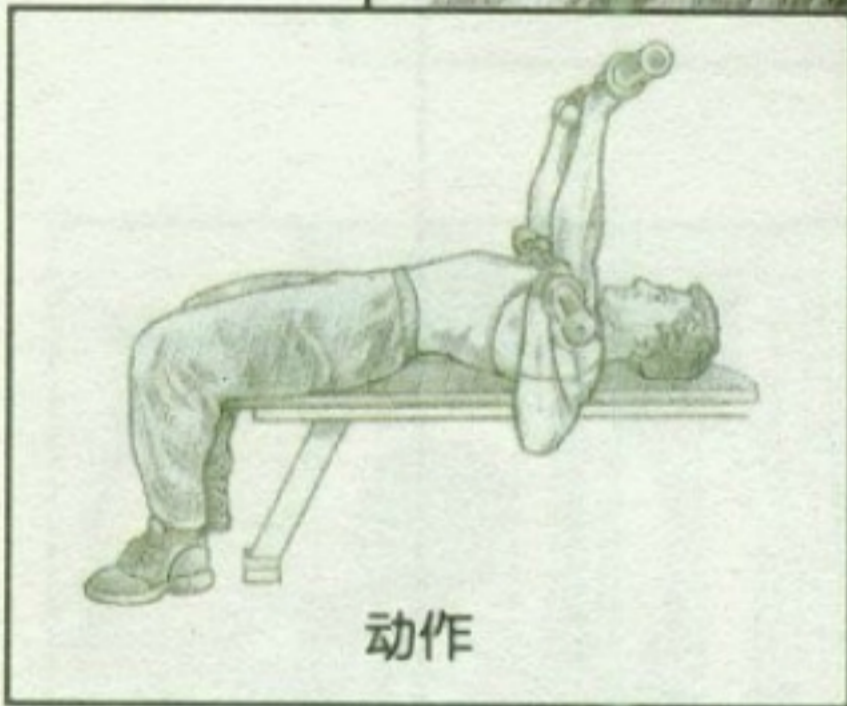
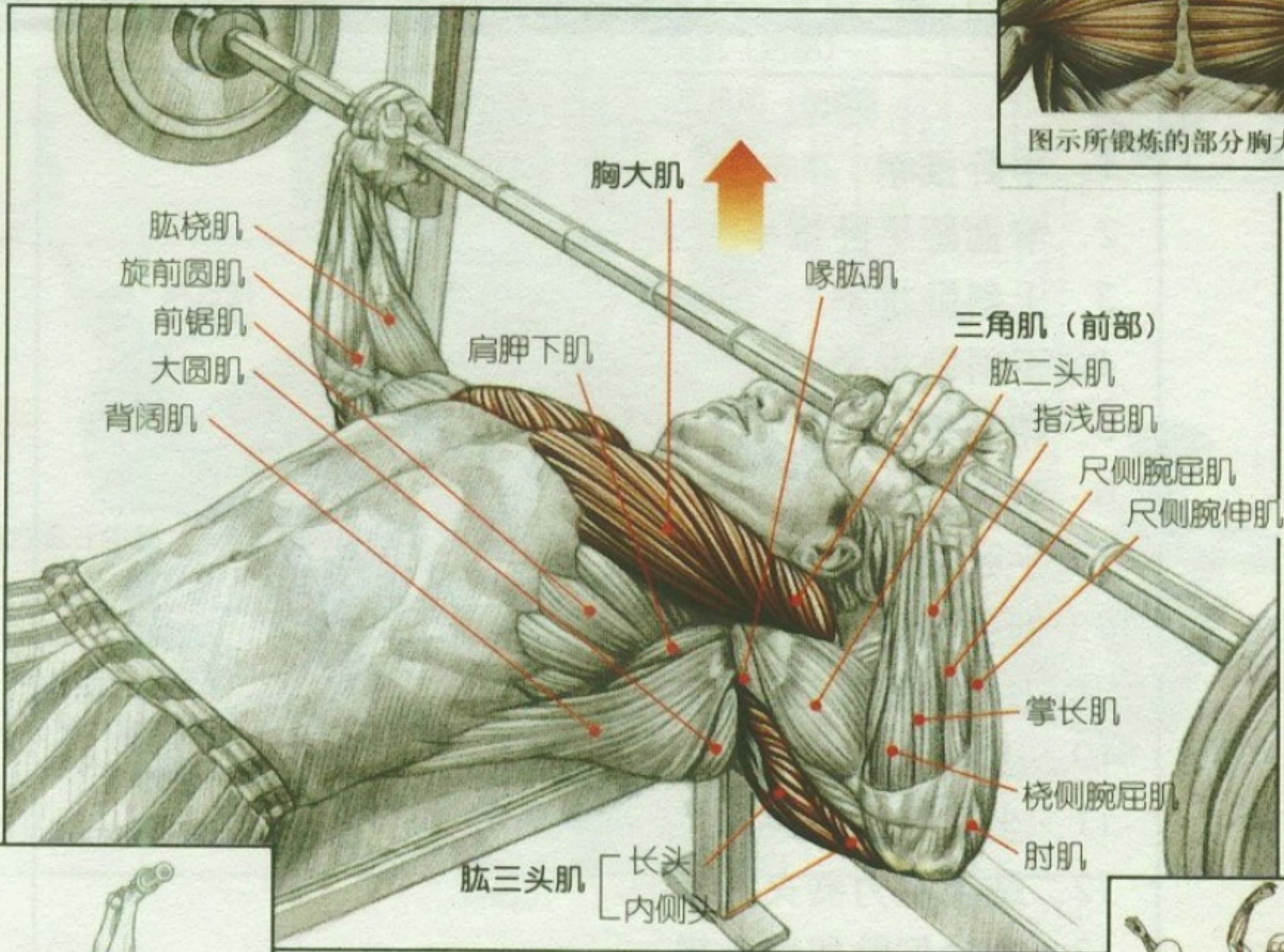
1. 平卧推举
2. 窄握距平卧推举
3. 上斜卧推举
4. 下斜卧推举
5. 俯卧撑
6. 双臂屈伸
7. 平卧哑铃推举
8. 仰卧飞鸟
9. 上斜卧哑铃推举
10. 上斜飞鸟
11. 坐姿夹胸器夹胸
12. 站姿拉力器夹胸
13. 哑铃仰卧屈臂上提
14. 杠铃仰卧屈臂上提



更多武道精品请访问: [Http://Zq5d.008.Net](http://Zq5d.008.Net)



1 平卧推举



仰卧于长凳上，保持臀部触及凳面，两脚平放于地面，双手距离大于肩宽，正手抓握杠铃：
——吸气，使杠铃缓慢下降至胸部
——推举杠铃，完成动作时呼气
此动作集中练习胸大肌，其次为肱三头肌、三角肌前部、前锯肌以及喙肱肌等。

动作变化

1. 挺胸增加推举重量，可使胸大肌下部得到有效的锻炼。但是做此动作时要小心，防止背部损伤。
2. 推举杠铃时肘部位于身体两侧，可使三角肌前部得到重点锻炼。
3. 变换两手抓握的距离：
——窄握距可加强胸大肌内侧部的锻炼
——宽握距可加强胸大肌外侧部的锻炼
4. 下降杠铃至：
——下胸部（靠近胸廓下缘）可锻炼胸大肌的下部
——中胸部可锻炼胸大肌的中部
——上胸部（靠近下颈部）可锻炼胸大肌的上部
5. 如果腰部有问题，或者想加强胸大肌的锻炼，可抬脚屈腿至腹部上方。

动作变化
挺胸

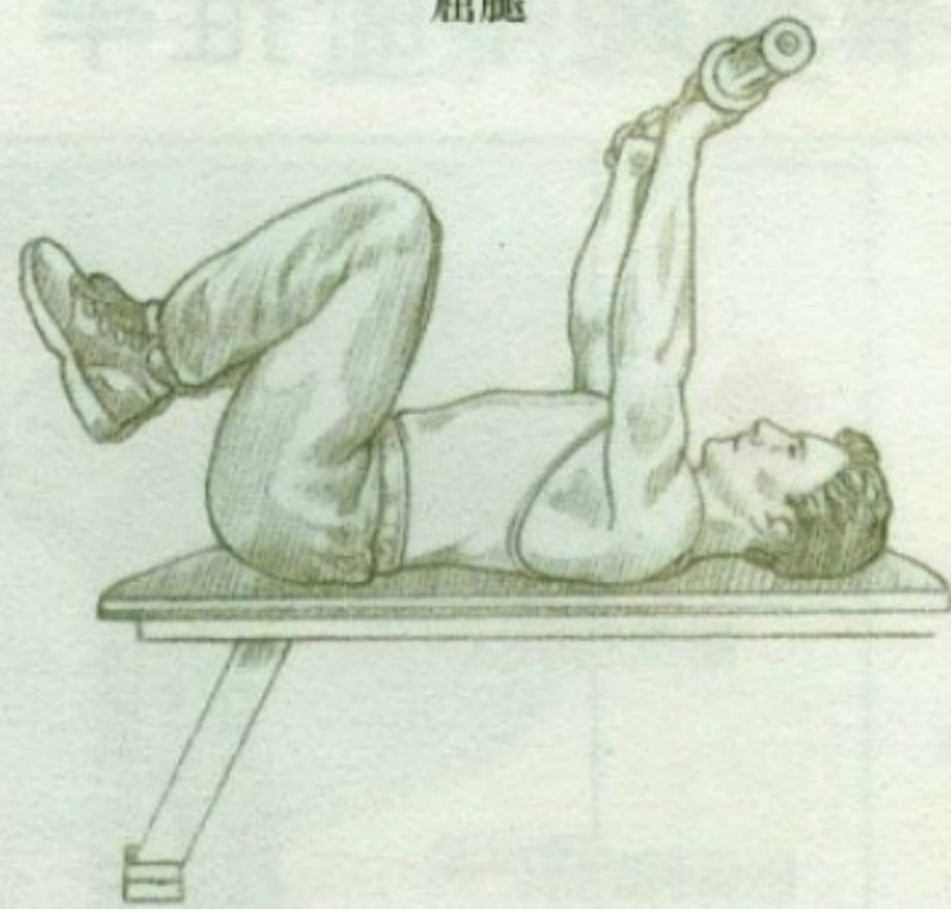


挺胸对长凳增加压力, 由于胸大肌下部更加用力, 故可增加推举重量。

比赛时不允许头部和脚活动, 而且臀部必须始终触及凳面。

有腰部疾病者应避免做此变化动作。

动作变化
屈腿



屈腿置于躯干下部的上方, 可以避免极度挺胸及腰痛。此动作变化将锻炼的重点从胸大肌下部转移到了中部和上部。

使用训练机的动作变化

根据训练机的样式选择站姿或坐姿, 抓握手杆或手柄

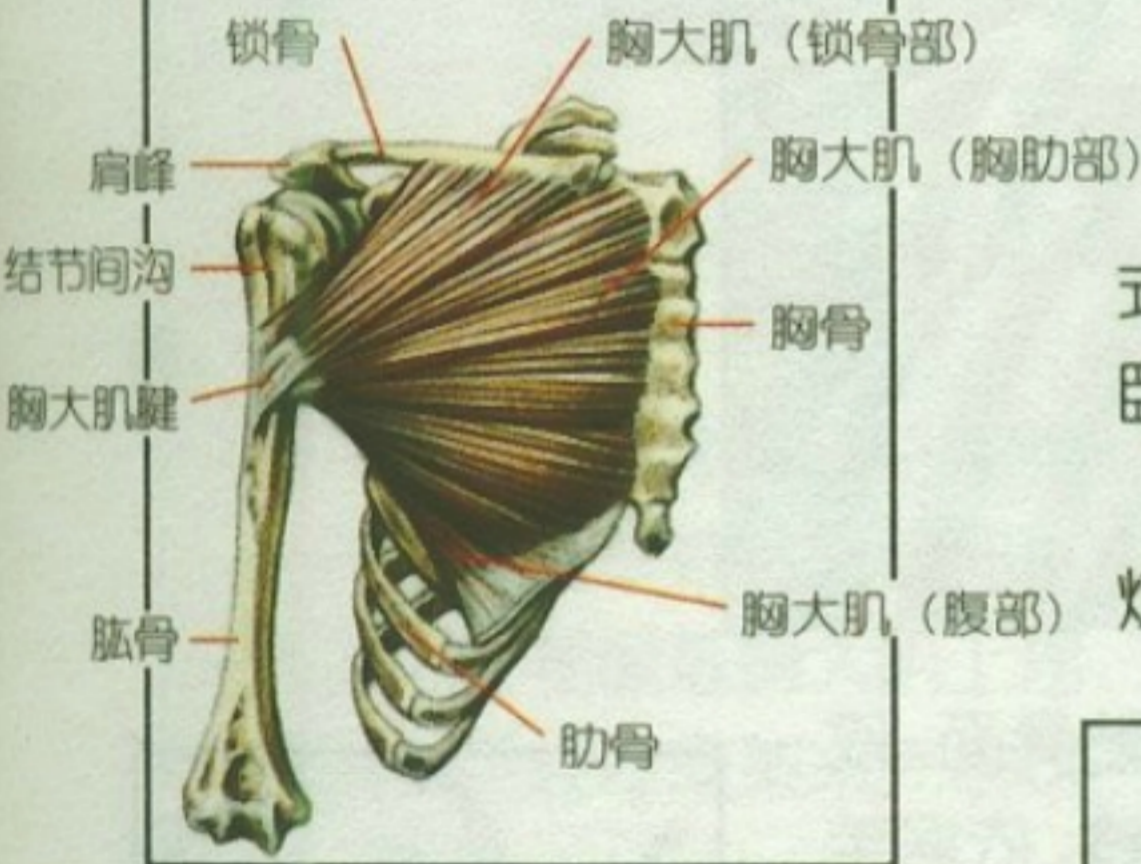
——吸气, 推举

——动作完成时呼气

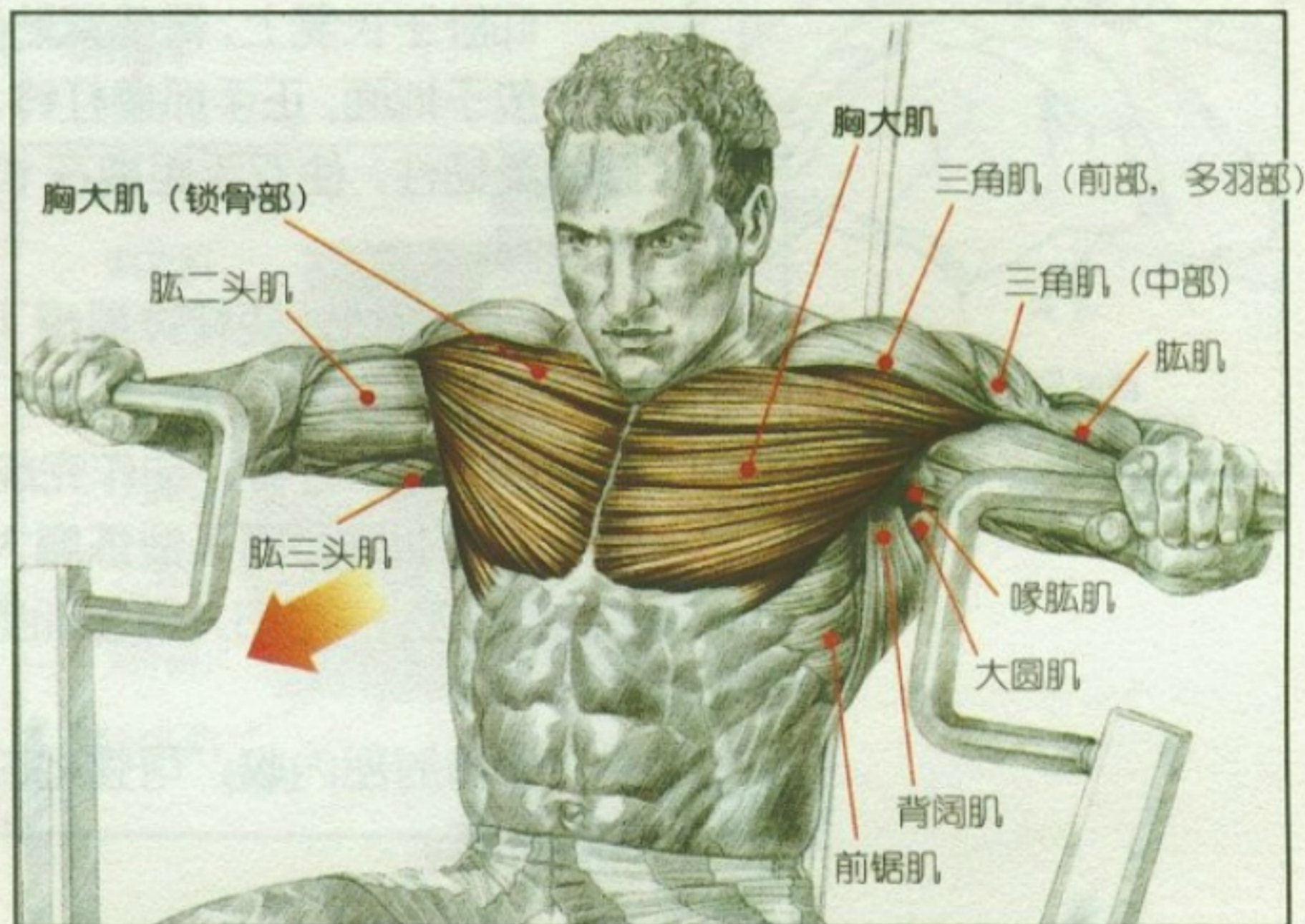
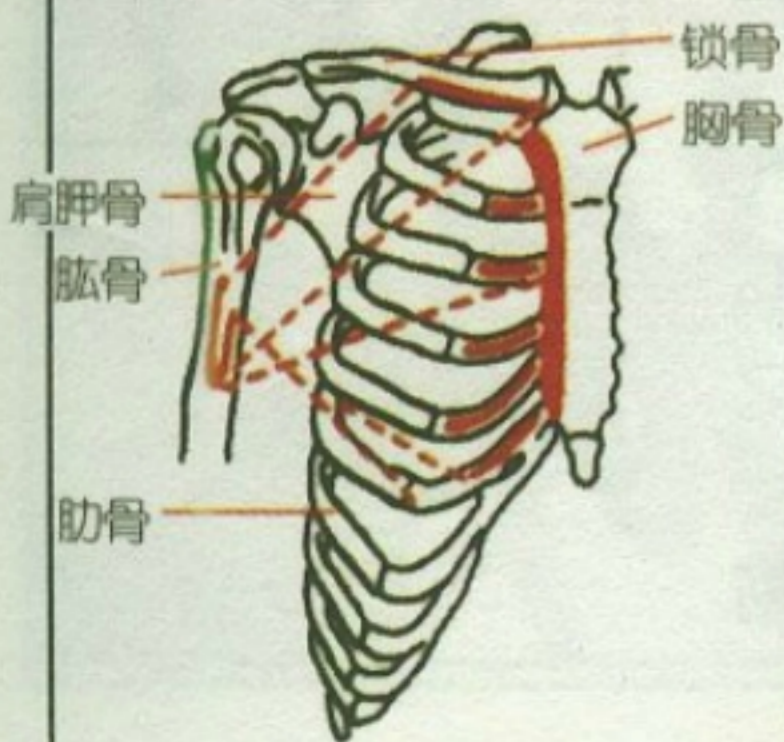
此训练方法安全, 集中锻炼胸大肌, 身体按照固定模式运动, 尤其适合于初学者。初学者在进行自由大负荷量卧推训练之前, 可进行此项训练, 以加强力量锻炼。

根据训练机类型的不同, 训练水平高者可借此分别锻炼胸大肌的上部、中部和下部, 有助于保持肌肉的均衡。

胸大肌



胸大肌的起止示意



查看完整版

付费下载



【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





【风水】风水命理资料合集_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



【中医】中华传统医学资料大全_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



【武术】传统武术与现代搏击术_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



【集藏】经史子集库_13300 卷

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



【国画】传世名画 _ 6100 卷

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



【县志】方志\地方县志\乡志\地理志_8100 册

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



【国学】中华古籍库—32 万册古籍书

32 万册《中华古籍库》【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】包括各地方志、日本内...

【更多】 >> <https://www.fozhu920.com/list/>