**三头肌锻炼方法**

三头肌在上臂后面延伸，可伸直或伸展该臂。三头肌的训练比肱二头肌需要更多的时间。顾名思义，肱三头肌比肱二头肌多一个头，面积也就更大些，肱三头肌和肱二头肌的训练时间比应为3：2。

**三头肌锻炼系列 ：**

（1）**杠铃颈后臂屈伸 ：**锻炼三头肌高难动作，只有三头肌和肘关节的力量十分强大后才可进行此练习。



（2）**哑铃颈后臂屈伸 ：**雕塑和分离三头肌，并可单独锻炼较弱手臂的三头肌。



（3）**杠铃仰卧臂屈伸 ：**锻炼三头肌最基础的动作，贯穿练习三头肌各个阶段的重要动作。



（4）**哑铃俯身臂屈伸 ：**锻炼三头肌最有效的动作之一。



（5）**凳上反屈伸 ：**仰卧反撑。



（6）**窄握双杠臂屈伸 ：**注意与锻炼下胸的双杠臂屈伸的区别。



（7）**拉力器屈臂下压 ：**刻画三头肌肉线条经典动作。



（8）**窄握杠铃推举 ：**窄卧推是个复合型练习，但主要锻炼三头肌，其他对胸大肌的内侧部位，三角肌前束也有不错的刺激。



（9）**窄距俯卧撑 ：**复合型练习，也是主要锻炼三头肌。



（10）**拉力器臂屈伸 ：**

