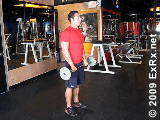
**肩部三角肌锻炼方法**

训练三角肌前，弄清楚它们构造：三角肌由前、中、后三束组成，不可只练某一肌束。

**肩部三角肌锻炼系列 ：**

**（一）三角肌前束：**

（1）**直臂前平举 ：**是锻炼锻炼三角肌前束的基本动作，一般采用站姿容易发力和保持平衡，当然也有斜躺靠椅的前平举，器材可以选用杠铃和哑铃。



（2）**哑铃交替前举 ：**哑铃交替前平举是锻炼三角肌前束基本而经典动作，它可以冲击大重量。



（3）**拉力器前平举 ：**也是针对三角肌前束的，只能举起中小重量，多用来刻画前束的肌肉线条。



（4）**阿诺德推举 ：**因阿诺德.施瓦辛格而得名，这个练习兼有推举和侧平举两个练习的作用，可同时刺激三角肌前束、中束。



**（二）三角肌中束：**

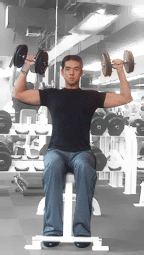
（1）**哑铃侧平举 ：** 主要健美三角肌中束部，有利增加两肩的宽度，对纠正溜肩、窄肩有特效。



（2）**拉力器侧平举 ：**采用适中的重量，保证整个动作要做得非常正确，来达到雕刻三角肌中部线条的目的。



（3）**哑铃肩上推举 ：**能很好地增加肩部的围度，大重量可以使肩部力量和围度飞速增长。



**（三）三角肌后束：**

（1）**反式蝶机展肩** ：是锻炼后束三角肌的最佳动作，相比哑铃俯身展肩，可排除不必要的压力至背部，减少受伤的机会。



（2）**坐姿俯身侧平举 ：**后肩锻炼用的最多的动作，只需借助哑铃即可，方便适用。



（3）**拉力器俯身侧平举 ：**在绳索机上模仿哑铃俯立侧平举，也是三角肌后束训练较好的方法。

