手臂

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 部位 | 备注 | 初始组数/上次组数 | 初始负重/上次负重 |
| 哑铃弯举 1 | 二头 | 背部收紧，肩往后靠，上臂夹紧 | 4\*20 | 5 7.5 |
| 哑铃垂直弯举 1 | 二头内侧 | 大臂夹紧不动，落下时不要完全落下，保护手肘韧带 | 4\*20? 4\*15? | 5 |
| W型哑铃弯举 1 | 二头外侧 | 双手外撇40度，手掌向前不能朝外 | 4\*20 | 5 7.5 |
| 交替哑铃旋转弯举 | 二头外侧 | 边旋转边举，不可举起来再转，举起时手往外旋一点。可以直接改为弯举，只是手向外旋一点 | 4\*15 | 5 7.5 |
| 正手绳索下压 1 | 三头外侧 | 站在把手下方，不能太远，上臂夹紧，手肘不能动，挺胸，向下拉到手臂伸直！！！，停顿1秒，躯干不可前后摆动 | 5\*20 | 2片 |
| 颈后哑铃臂屈伸 1 | 三头 | 坐直角凳，背往后靠，头往前，双手抬着哑铃绕道头后，手掌拖着哑铃，双臂尽量向内收，大臂和头夹45度，抬起后伸直，大臂向内靠一些 | 4\*15 | 10 12.5 |
| 凳上反屈伸（平板臂屈伸）1 | 三头 | 双脚架在椅子上，手肘不要太向外，尽量抬起尽量落下 | 4\*18+1\*10 | 自重，双脚放椅子上 |
| 仰卧杠铃臂屈伸 **?** | 三头 | 短直杠铃，躺在椅子上，双手距离近，相距一拳半，大臂永远垂直椅子，往起抬杠铃 | 4\*15 | 5 |
| 小哑铃颈后交替臂屈伸 1 | 三头 | 腰挺直，手臂尽量朝上，和身体大概夹10度，右手抬起时左手扶着右臂保持右臂不动，哑铃落下时在头后，抬起时尽量伸直 | 4\*15 | 5-2.5 |
| 俯身三头臂屈伸 | 三头外侧 |  |  |  |

颈后哑铃臂屈伸

