肩

所有动作抬手肘，肩部发力，不可耸肩不可用三角肌发力。所有一组20的动作都可改为15到20

用直杠铃。弯杠铃只用来练二头肌

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 部位 | 备注 | 初始组数/上次组数 | 初始负重/上次负重 |
| 哑铃侧平举（飞鸟）1 2 | 肩部两侧 | 肩部带动手肘抬起，手肘打开，不是手臂抬高（肘部可弯曲令小臂向前） | 4\*30 | 2.5 5 |
| 杠铃弯举+抬起 1 | 肩膀前束+两侧 | 正手宽距，手掌正对身体，大拇指在肩膀之外，抬到锁骨再抬起来 | 4\*15 | 2.5 |
| 杠铃直立提拉1 | 肩膀前束+两侧 | 不可耸肩，靠肩膀的力量抬起，双手靠近，大拇指张开可碰住，手肘向上抬 | 4\*15 | 5 |
| 哑铃环绕 1 2 | 肩膀两侧 | 手掌向外拿哑铃，绕圈。刚开始180度举到头顶，如果做不动了可以肩膀向前，举到眼前的头顶。全程手臂伸直 | 4组20 | 2.5 |
| 哑铃交替前平举 1 2 | 肩膀前束 | 正手左右手交替向上举，举到肩膀上方，下面的手腾空不放松，左右手算一组 | 4\*20 | 2.5 |
| 俯身半蹲侧平举 1 2 | 肩膀后束 | 膝盖弯曲，臀部向后，背部挺直，俯身不需要太低，双臂向两侧打开而不是夹紧，大臂稍往前举不要靠后，靠后肩发力 | 4组20 | 5 |
| 俯身半蹲侧后方举 | 肩膀后束 | 腰不要太靠下，稍微直立，腰挺直，双脚并拢，屈膝，手肘略弯，大臂向斜后方40度抬起，抬起手肘，小臂放松 | 4组20 | 10 |
| 俯身趴椅侧平举 1 2？ | 肩膀后束 | 找一个可调角度的椅子，靠背和座椅夹角120度，站立，胸部趴在靠背上，手臂垂直地面，划船即可 | 4组20 |  |
| 坐姿哑铃上举  必做1 | 肩膀上束 | 举平后向上抬，踮起脚尖，手肘向前靠不要向后，哑铃不要碰住 | 4x15 | 7.5 |
| 蝴蝶机向后夹 1 2 | 肩膀后束 | 正对靠背，胸部腰部贴紧靠背，膝盖弯曲，脚尖蹬地，脚面与地面垂直。手肘向下翻不可向上，否则三角肌发力，感受肩膀后束发，不用夹的太厉害 | 4x20 | 16 |
| 单侧哑铃侧平举 | 肩膀侧方+上方 | 左臂抬起时身体向右靠墙，手肘可略弯曲不需要抬平抬直，正反面加起来算一组 | 4\*15 |  |
| 坐姿半程侧举 1 | 肩膀两侧 | 腰背挺直，手臂能抬多高抬多高不需要抬平，快速做 | 2\*50 结束动作 |  |

杠铃直立提拉

