|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **一周三练：适合初级、中级健身爱好者 训练天数：3天 训练部位：7个 训练时长：60分钟** | | | |
| **星期** | **锻炼部位/锻炼动作&次数** | | |
| **周一** | **胸部** | **肱三头肌** | **腹部** |
| 1. **杠铃卧推：12次x3组** 2. **哑铃飞鸟：12次x3组** 3. **俯卧撑：12次x3组** 4. **拉伸。** | 1. **仰卧撑：12次x3组** 2. **哑铃颈后曲臂：12次x3组** 3. **重锤下压：12次x3组** 4. **拉伸。** | 1. **仰卧卷腹：20次x3组** 2. **仰卧举腿：20次x3组** 3. **拉伸。** |
| **周二** | **休息** | | |
| **周三** | **背部** | **肱二头肌** | **腹部** |
| 1. **引体向上：12次x3组** 2. **颈前下拉：12次x3组** 3. **坐姿划船：12次x3组** 4. **拉伸。** | 1. **杠铃弯举：12次x3组** 2. **斜板弯举：12次x3组** 3. **哑铃正手弯举：12次x3组** 4. **拉伸。** | 1. **仰卧卷腹：20次x3组** 2. **仰卧举腿：20次x3组** 3. **拉伸。** |
| **周四** | **休息** | | |
| **周五** | **腿部** | **肩部** | **腹部** |
| 1. **杠铃深蹲：12次x3组** 2. **俯身屈腿：12次x3组** 3. **坐姿挑腿：12次x3组** 4. **拉伸。** | 1. **哑铃坐姿推举：12次x3组** 2. **杠铃颈后推举：12次x3组** 3. **哑铃侧平举：12次x3组** 4. **拉伸。** | 1. **仰卧卷腹：20次x3组** 2. **仰卧举腿：20次x3组** 3. **拉伸。** |
| **周六** | **休息** | | |
| **周日** | **休息** | | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **一周六练：适合有一定基础的狂热健美爱好者 训练天数：6天 训练部位：7个 训练时长：90分钟** | | | |
| **星期** | **锻炼部位/训练动作&次数** | **星期** | **锻炼部位/训练动作&次数** |
| **周一** | **胸部** | **周四** | **肱三头肌** |
| 1. **平板杠铃卧推：10次x3组** 2. **下斜板杠铃卧推：10次x3组** 3. **上斜板哑铃推举：10次x3组** 4. **平板哑铃飞鸟：10次x3组** 5. **器械夹胸：10次x3组** 6. **腹部训练。** 7. **拉伸。** | 1. **窄握卧推：10次x3组** 2. **仰卧臂屈伸：10次x3组** 3. **器械下压：10次x3组** 4. **站立哑铃托举：10次x3组** 5. **腹部训练。** 6. **拉伸。** |
| **周二** | **背部** | **周五** | **肱二头肌** |
| 1. **引体向上：10次x3组** 2. **杠铃划船：10次x3组** 3. **坐姿划船：10次x3组** 4. **窄握距下拉：10次x3组** 5. **腹部训练。** 6. **拉伸。** | 1. **杠铃弯举：10次x3组** 2. **哑铃弯举：10次x3组** 3. **托板弯举：10次x3组** 4. **腹部训练。** 5. **拉伸。** |
| **周三** | **肩部** | **周六** | **腿部** |
| 1. **坐姿杠铃推举：10次x3组** 2. **坐姿哑铃推举：10次x3组** 3. **直立杠铃上拉（窄握）：10次x3组** 4. **哑铃侧平举：10次x3组** 5. **反向坐姿夹胸：10次x3组** 6. **哑铃俯卧飞鸟：10次x3组** 7. **腹部训练。** 8. **拉伸。** | 1. **杠铃深蹲：10次x3组** 2. **器械蹬腿：10次x3组** 3. **腿屈伸（窄握）：10次x3组** 4. **腿弯举：10次x3组** 5. **器械小腿提踵：10次x3组** 6. **腹部训练。** 7. **拉伸。** |
| **备注：每天完成训练后，都可以做腹部训练：仰卧卷腹：20次x3组、仰卧举腿：20次x3组** | | | |

|  |  |
| --- | --- |
| **训练前准备工作：**  **准备工作一定要充分，特别是气温低的时候，而且还要注意保暖。** | 1. **了解人体的肌肉构造，以及训练动作要领，以便更好地进行训练，以及做到动作标准，保护好自己的身体。**[**https://www.jianshen8.com/**](https://www.jianshen8.com/)**。这个网址收藏，可以查看动作训练要领，以及一些健身方面的理论知识。** 2. **热身动作推荐：波比跳20~30个，热身后，对关节进行拉伸活动。** 3. **正式高强度训练前可以先用轻重量多次数激活肌肉，再开始针对性训练。** |
| **训练过程中注意事宜：** | 1. **要补充水份，充分地补充水份：白开水+盐。有条件的话可以加蛋白粉，或者锻炼后吃含优质蛋白质的食物，例如：鸡蛋白、瘦肉、牛肉等。蛋白质有助于肌肉酸痛的恢复。但是不要过量，多余的蛋白质身体消化不了，而且容易造成中毒。** 2. **训练时，要注意自我保护，避免受伤。** 3. **锻炼过程中，要使用目标肌肉发力，在使用飞鸟练胸肌，结果胸不痛，但是三角肌前束痛，那就是用力点错了。** 4. **一周只能针对一个部位进行大强度的训练，其他的部位采用轻重强度进行训练，以便肌肉的恢复，以及适应下次训练。** |
| **训练后注意事宜** | 1. **训练完后，不能马上坐下或者躺着休息，或者喝冰水、冲凉，而是让身体慢慢冷却下来。** 2. **训练完后，要进行肌肉的拉伸，特别是针对训练肌肉，可以借助滚动轴、杠铃、筋膜枪、按摩椅等工具（方法可以参考**[**https://www.jianshen8.com/**](https://www.jianshen8.com/)**内提到的方法）。** 3. **等身体完全冷却后，再冲凉，冲凉最好用热水，睡觉前最好能用热水泡脚。** 4. **训练完成后，要注意保暖，不能贪凉而造成感冒。** 5. **结束锻炼后30分钟可以补充蛋白质，增加营养。** |

最后提醒一下：

**训练前，多看一下网站里面介绍的知识，先掌握好理论，然后再在锻炼中实践，刚开始动作成型之前，一定要小重量，不能大重量，避免动作变形，而弄伤自己，特别是器械，刚开始可以使用史斯器械来练习推举，等到动作熟练和定性后，再使用杠铃、哑铃来操作。**