

涨姿势：健身必备训练动态图，详细到每块肌肉！

Notebook: fitness

Created: 8/14/2017 15:13

Updated: 9/27/2017 19:09

Author: luanxxvs

涨姿势：健身必备训练动态图，详细到每块肌肉！

2017-02-26 囚徒健身

俯身哑铃飞鸟 目标肌：三角肌后束 背部肌群



平板卧推 目标肌：胸部肌群 三角肌



上斜板哑铃夹胸 目标肌：肩袖肌群 胸大肌



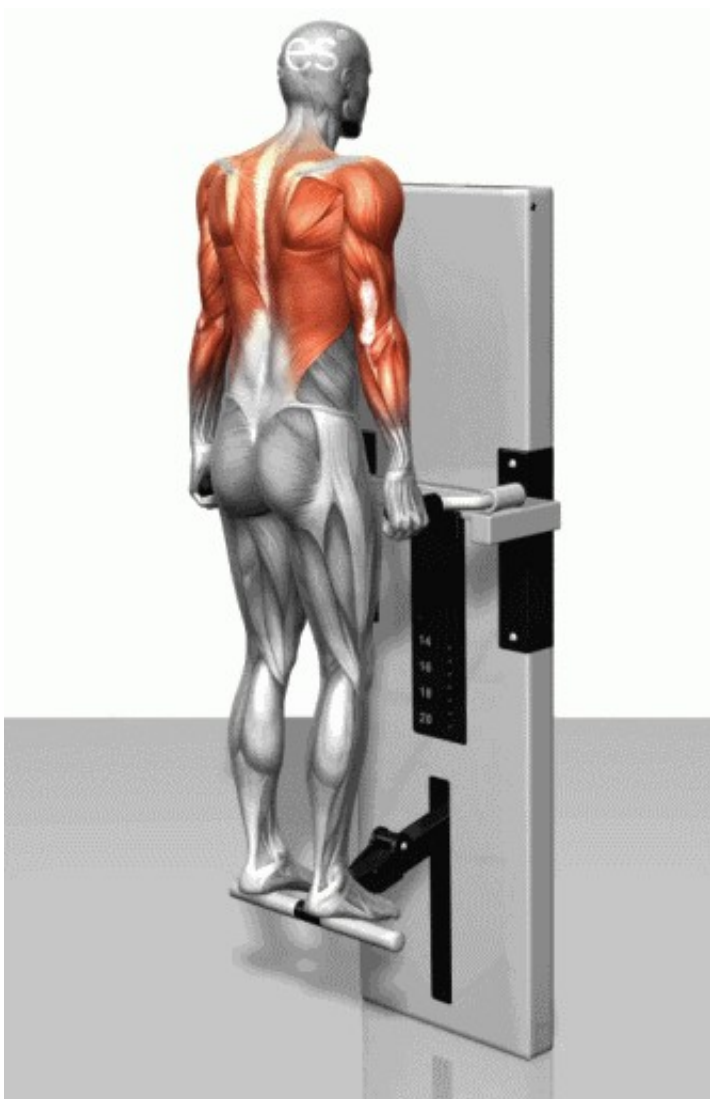
俯卧撑 肩袖肌群 胸大肌



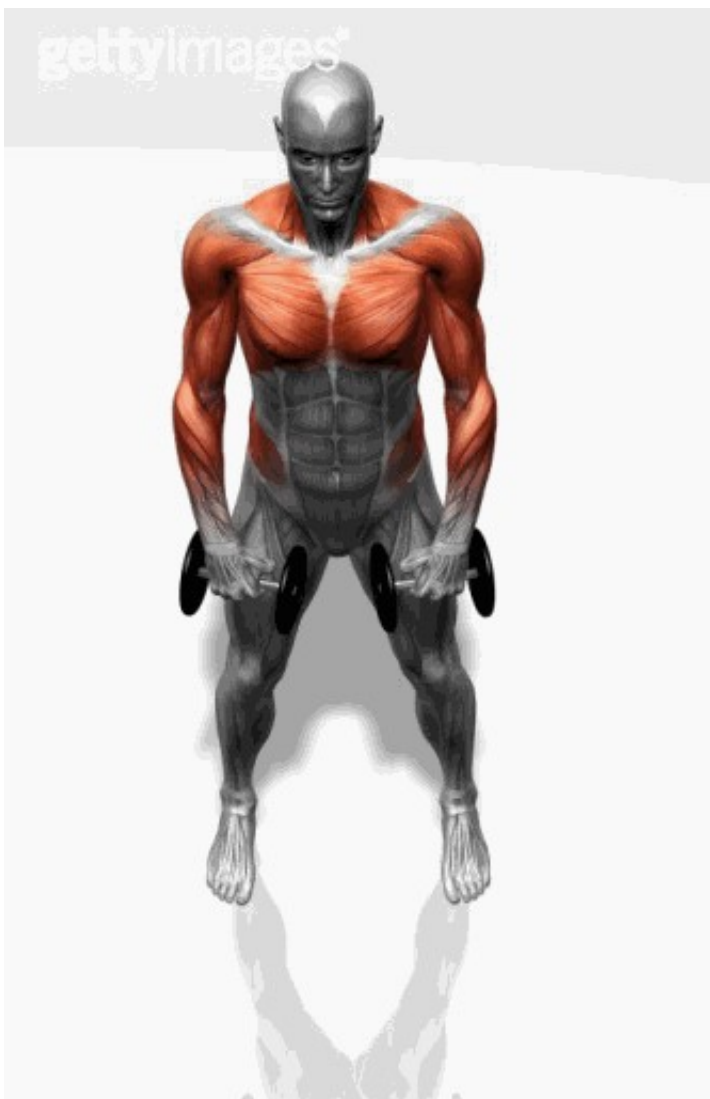
滚轮支点俯卧撑 目标肌：上肢肌肉群 腰腹等核心部位



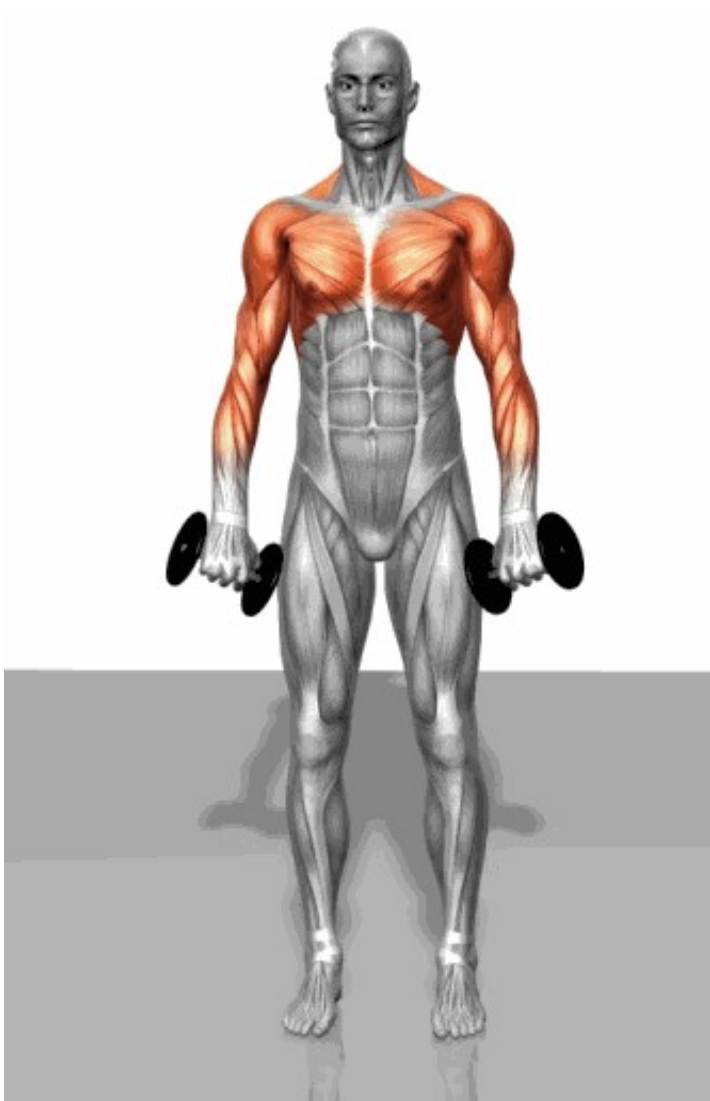
双杠臂屈伸 目标肌：肱三头肌



哑铃侧平提肩



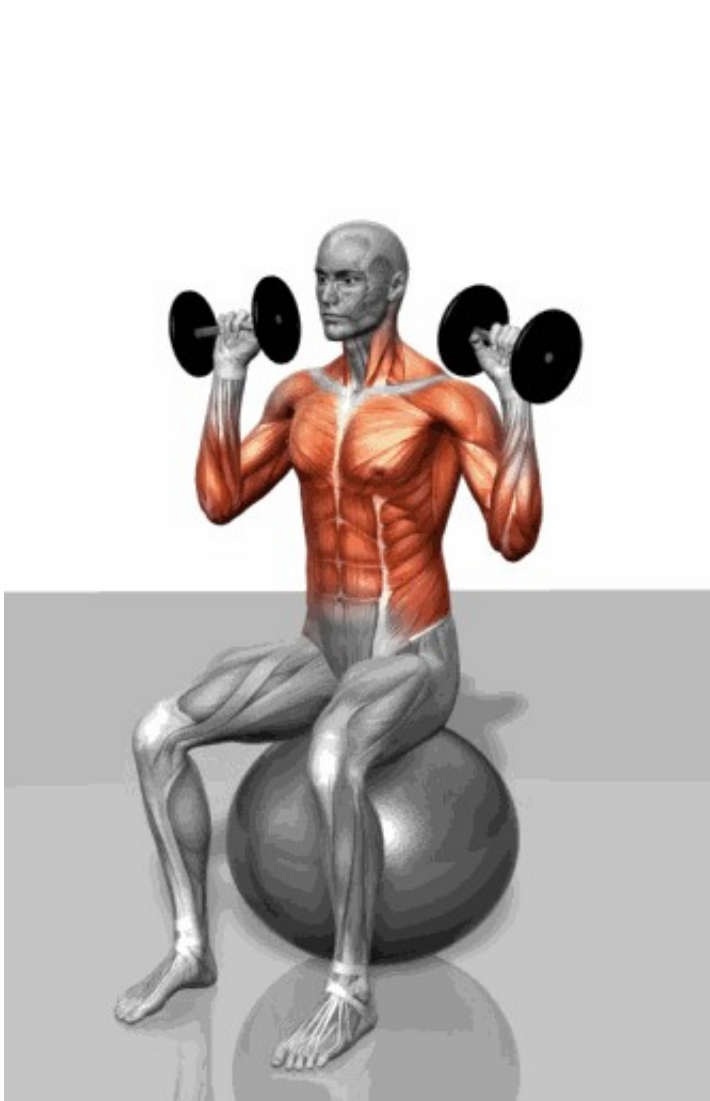
哑铃前平举 目标肌：三角肌前束



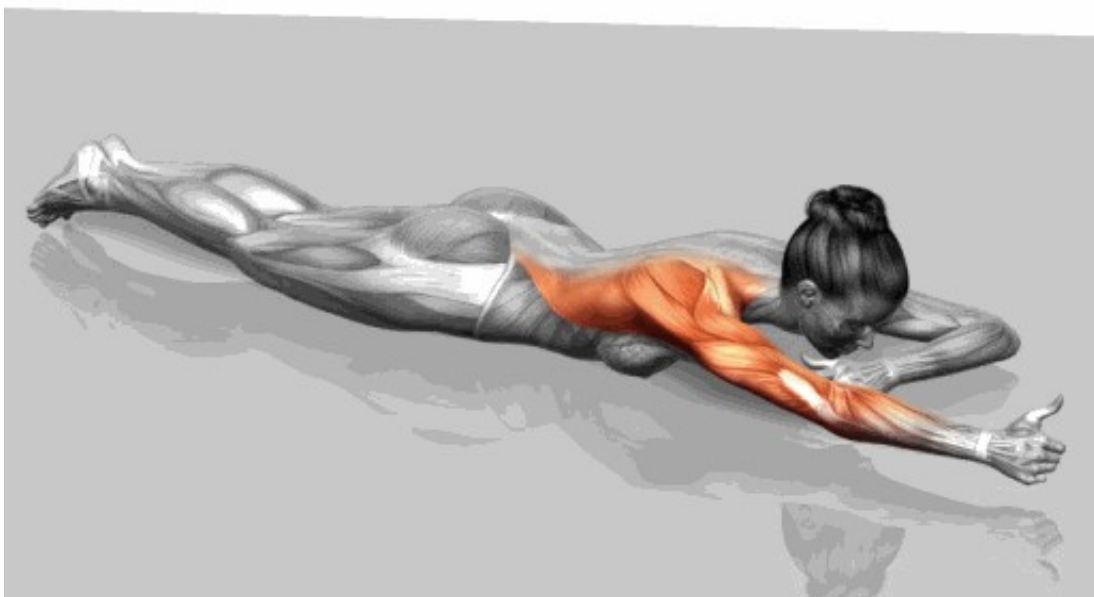
俯身哑铃划船 目标肌：背阔肌



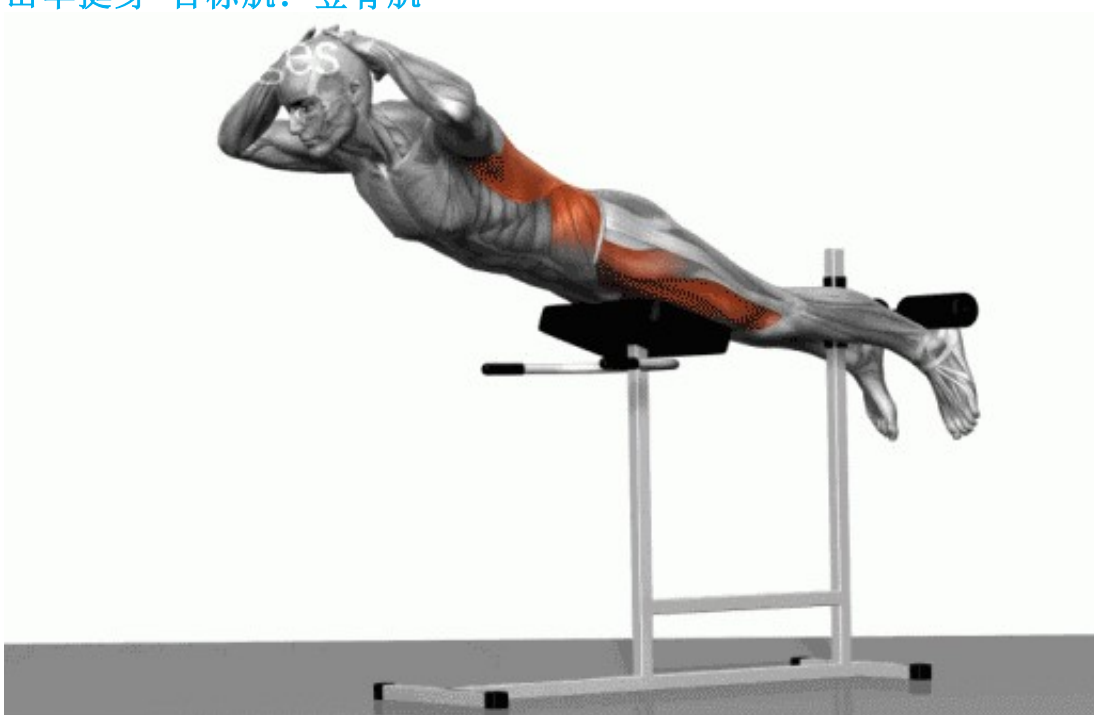
肢体哑铃推肩 目标肌：三角肌



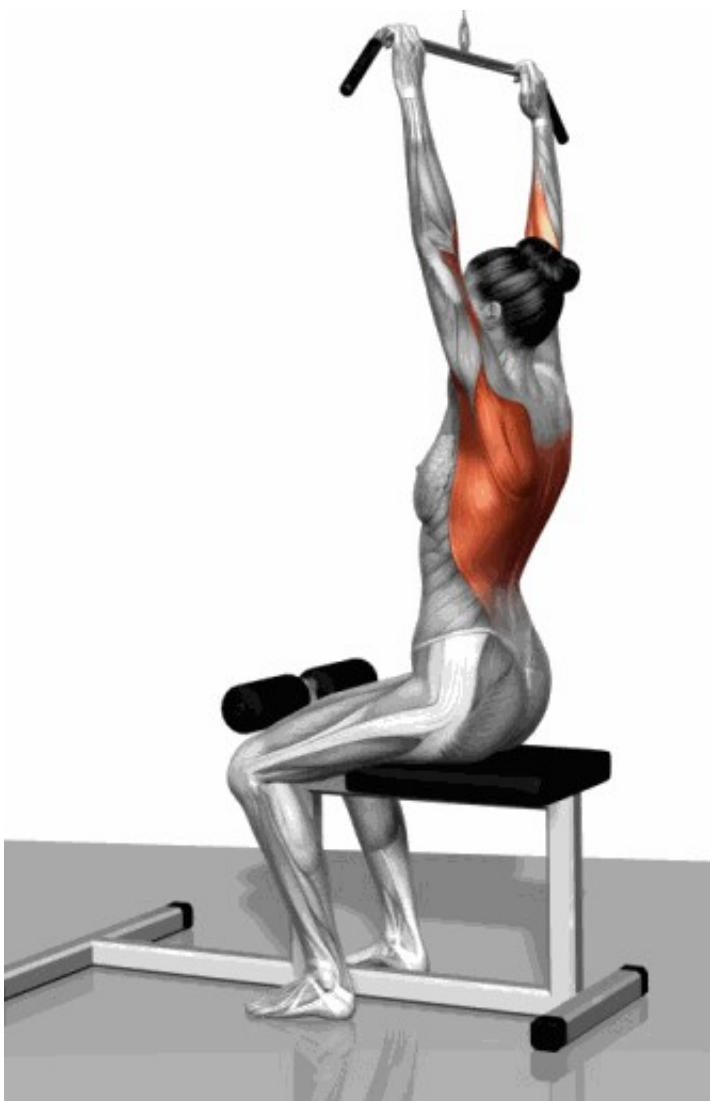
俯身背臀训练 目标肌：背部肌群 臀大肌



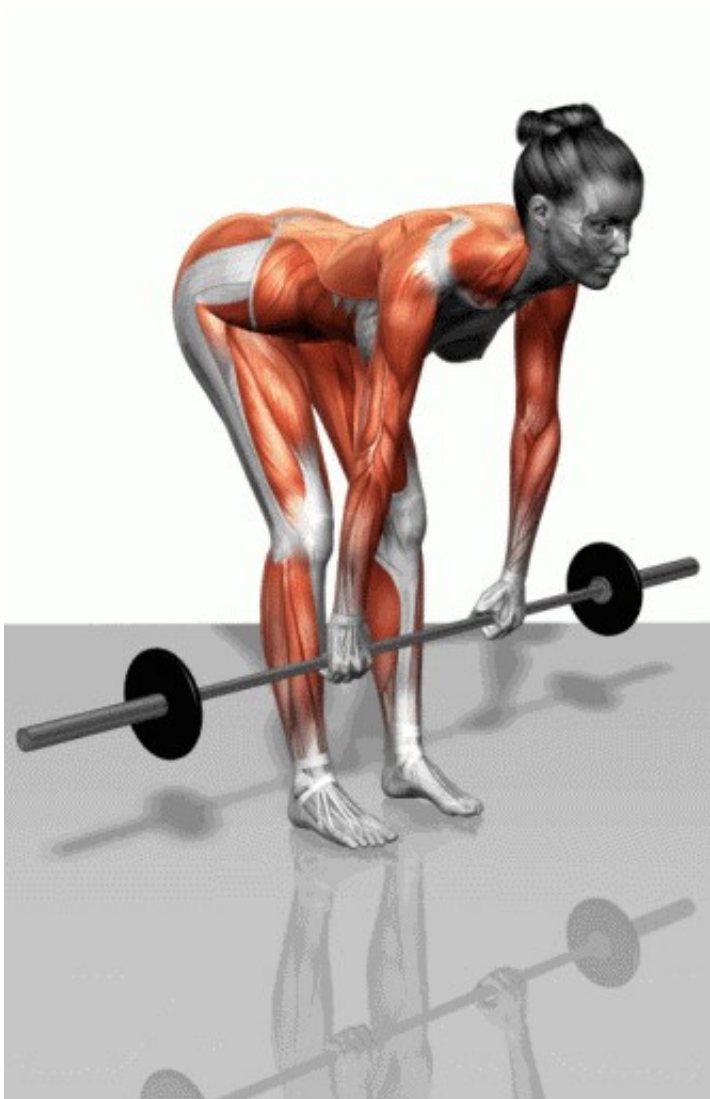
山羊挺身 目标肌：竖脊肌



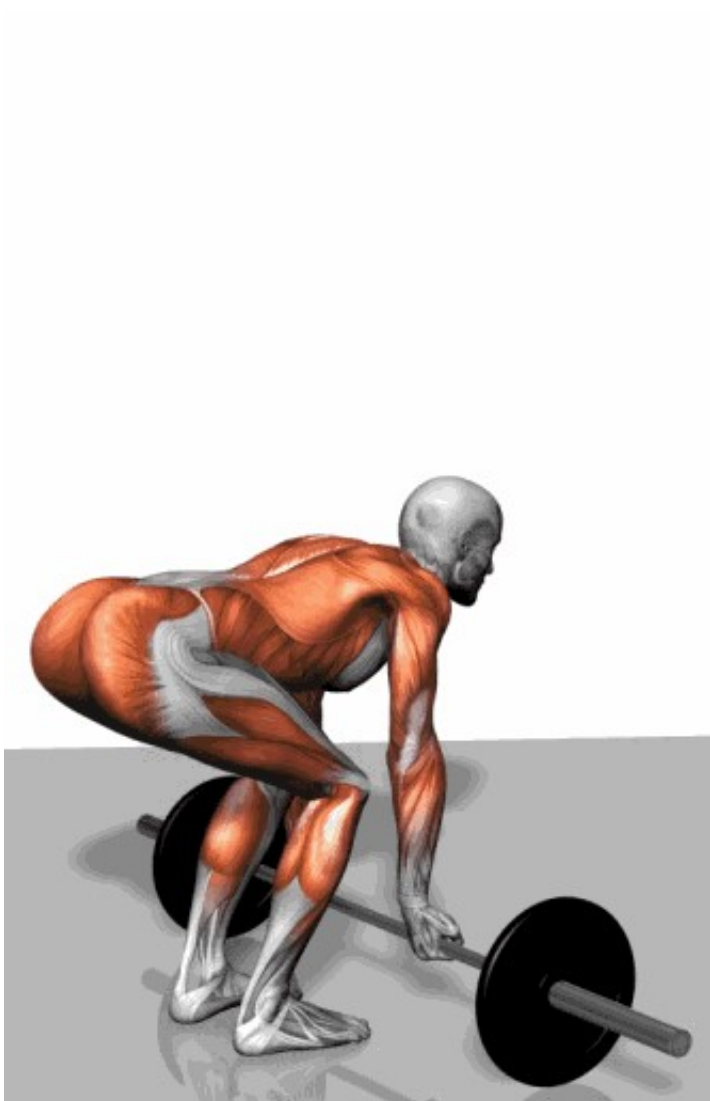
钢线下拉 目标肌：背阔肌



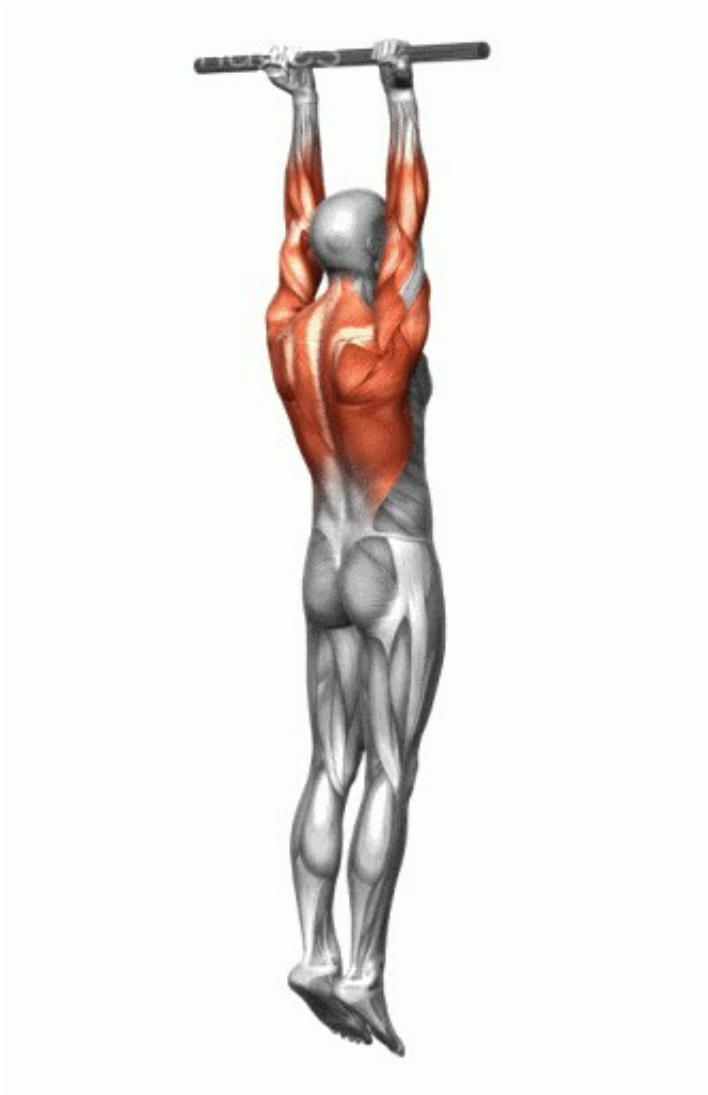
俯身杠铃双臂划船 目标肌：背部肌群



硬拉 目标肌：背腿臀等核心部位



反手引体向上 目标肌：肱二头肌 背部肌群



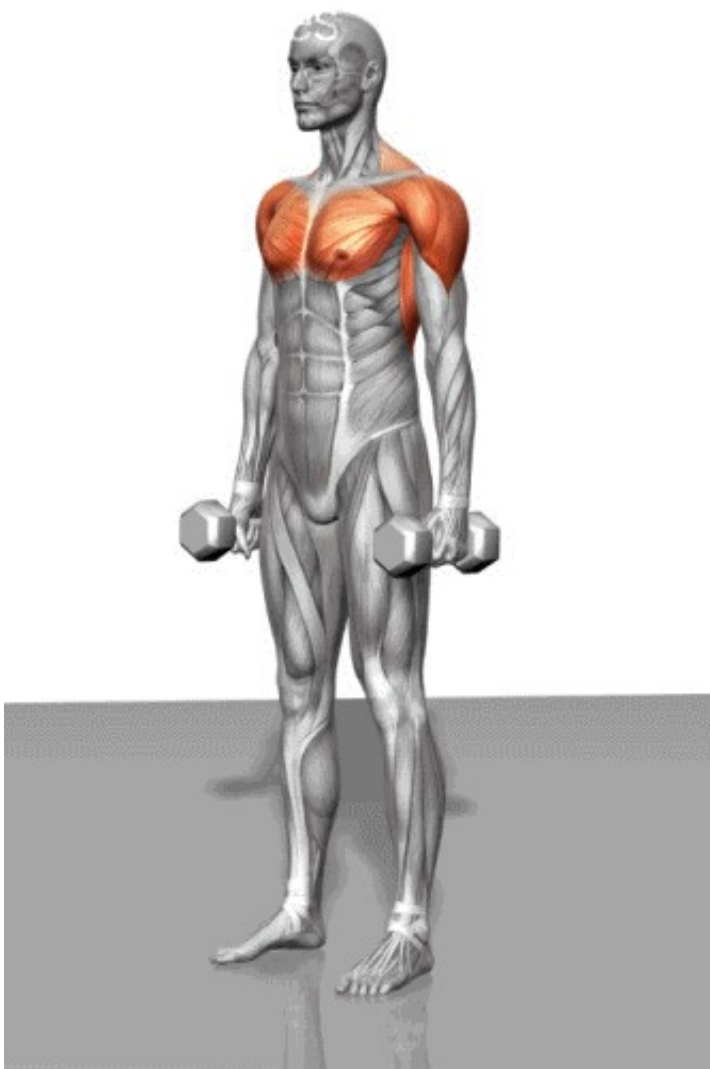
二头杠铃弯举 目标肌：肱二头肌



肱肌训练 目标肌：肱肌



二头哑铃弯举



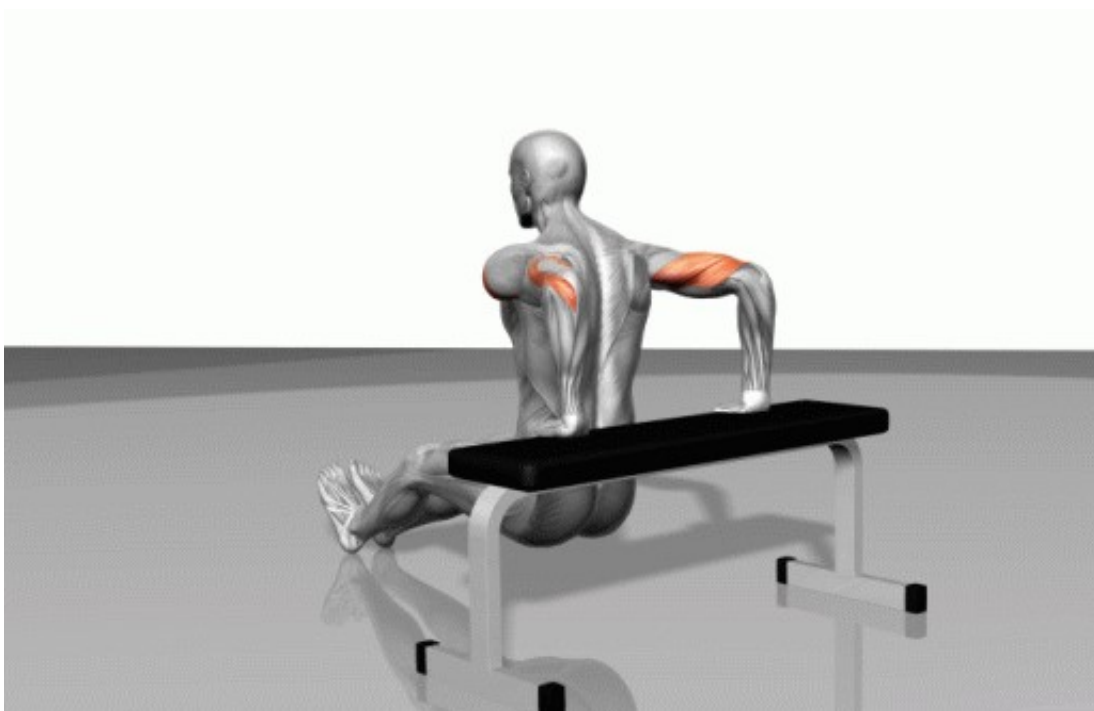
仰卧平板杠铃肱三弯举 目标肌：肱三头肌



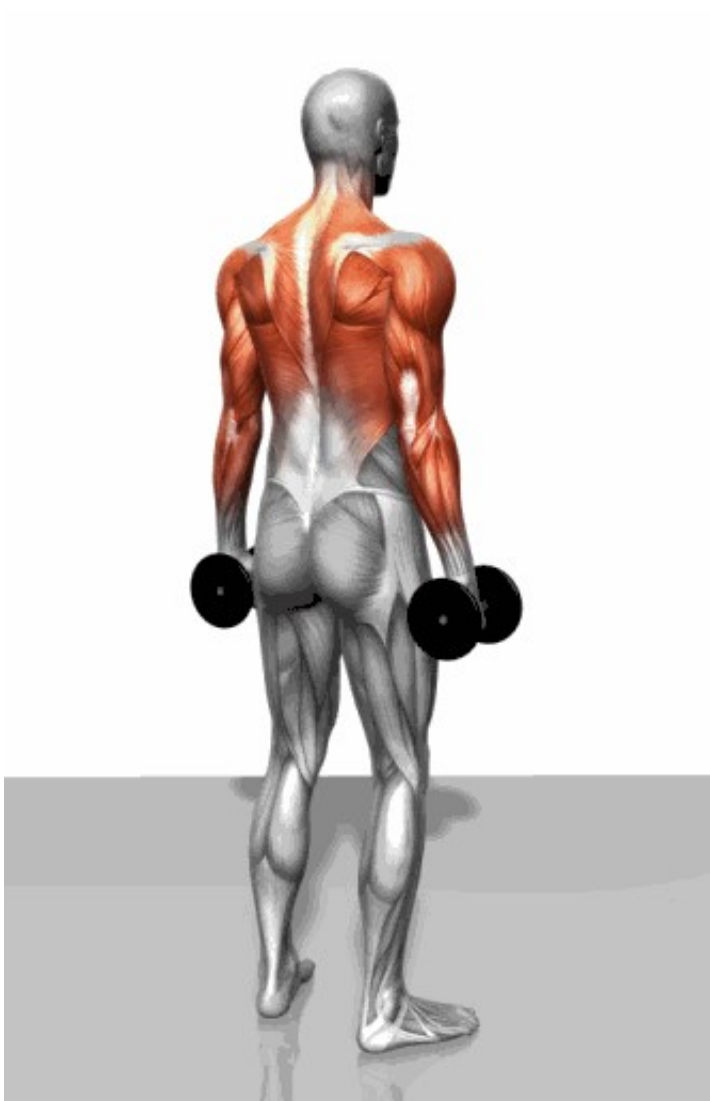
仰卧平板壶铃肱三弯举 目标肌：肱三头肌



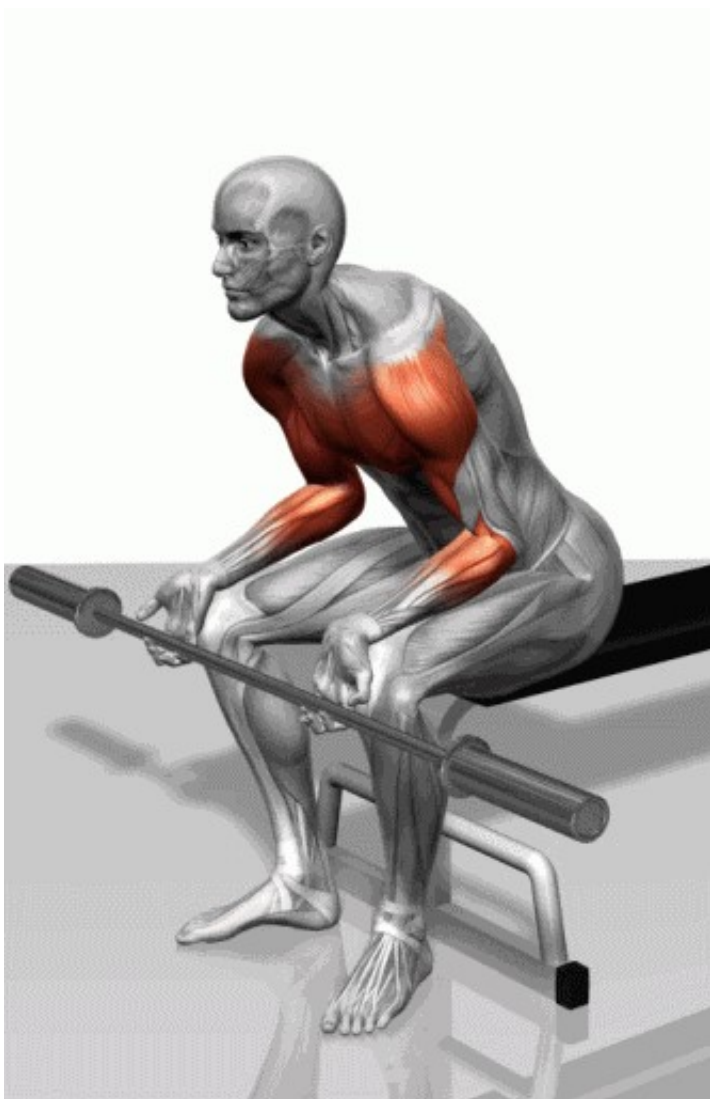
平凳肱三头肌训练 目标肌：肱三头肌



站姿哑铃提肩 目标肌：斜方肌



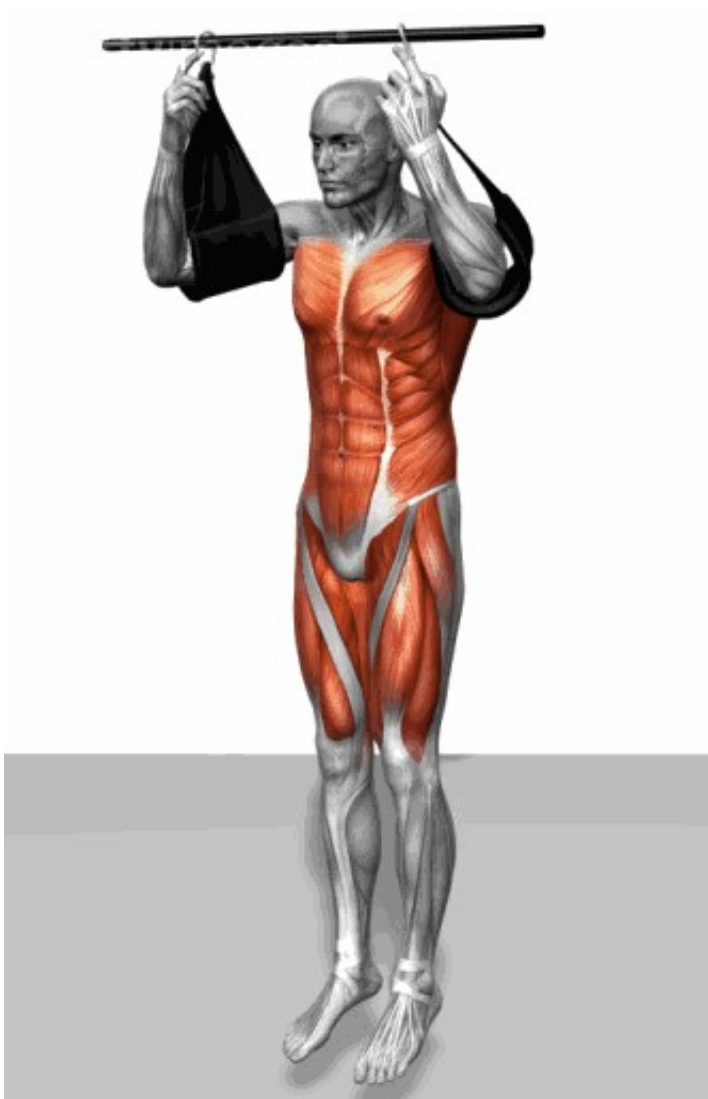
小臂伸收训练



仰卧卷腹 目标肌：腹部肌群



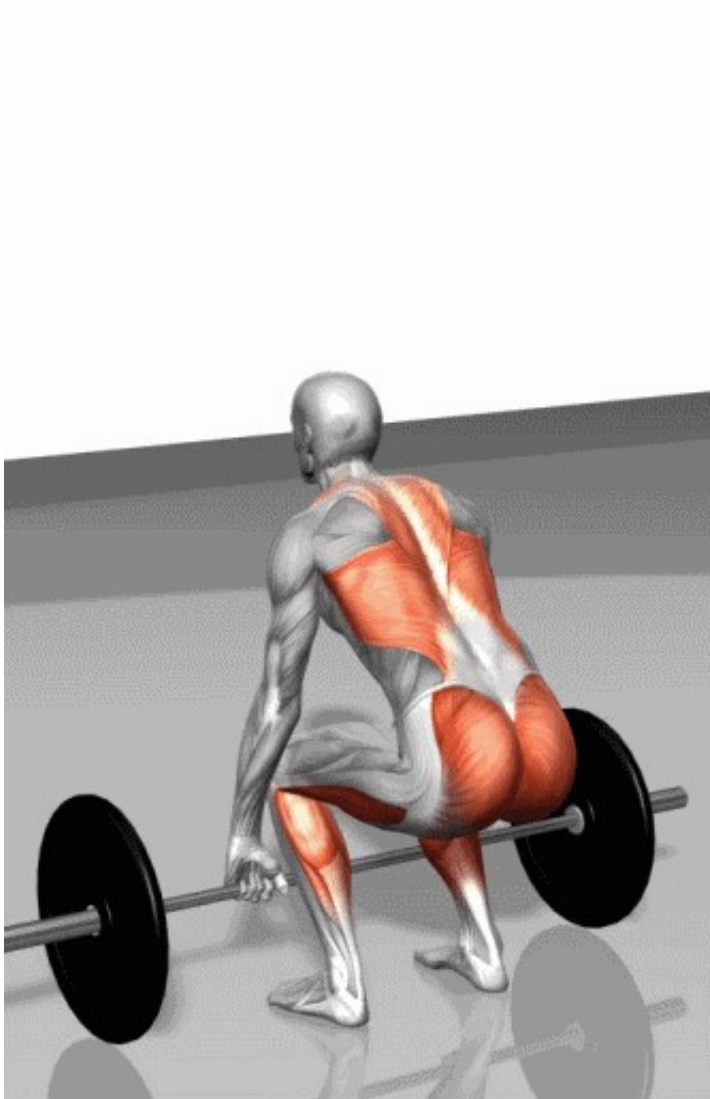
悬挂屈腿收腹 目标肌：腹部肌群



深蹲 目标肌：腿部肌群 臀大肌



硬拉 目标肌：臀腿背等肌肉群



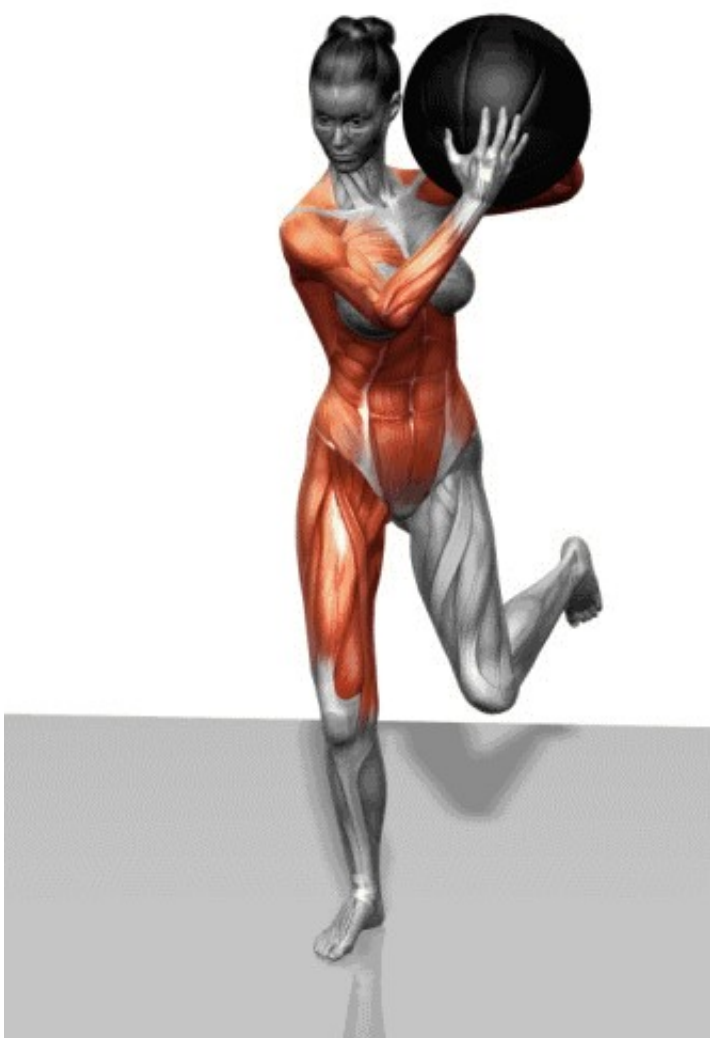
负重台阶单腿训练 目标肌：腿部肌群



负重俯身单腿平衡训练



俯身单腿平衡训练



好好刻苦训练吧