



最近收到同学留言说练肩要以后束为主，真的是这样吗？听听阿龙老师怎么说

不同人肩部发达程度是不一样的，练肩是否先练后束要具体问题具体分析~

比如新手训练者建议先做推举类动作，比如杠铃推肩、哑铃推肩、哑铃侧平举；后面再安排后束训练，如俯身哑铃飞鸟或龙门架反向飞鸟等。这样才能保证三角肌前束、中束、后束协调全面发展。训练一段时间后如果发现后束较弱，这时可以着重优先训练后束。

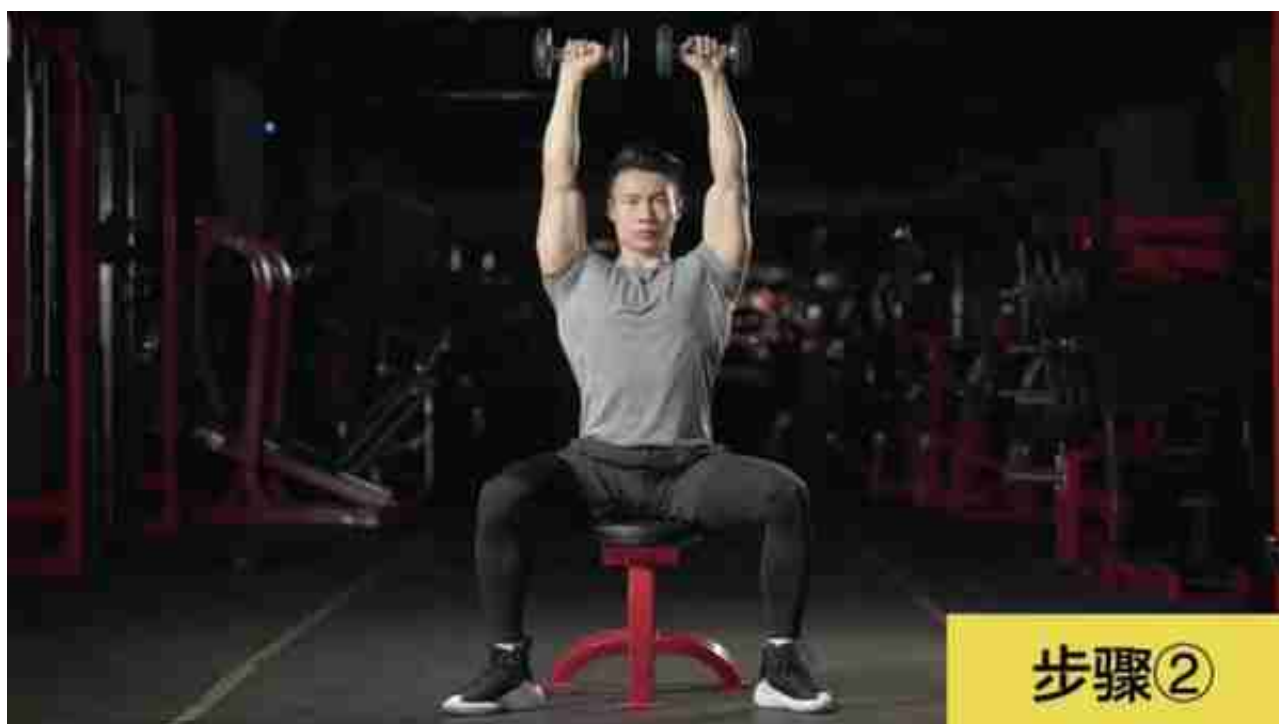
再比如高级训练者—竞技健美运动员，他们中后束连接部位比较弱，他们练肩的时候可以优先练后束。

了解了练肩前中后束的区别，今天咱们继续学习练肩经典动作——坐姿哑铃推肩，强化三角肌前中束，打造挺阔有型的南瓜肩！



本文部分图源网络，侵删

- 呼气，三角肌发力带动大臂将哑铃向上推起至头部上方，肘关节不要锁死，腕关节保持中立，哑铃不要相互触碰；注意向上推起的时候，不要耸肩，要保持沉肩，肘关节微屈





好啦~关于坐姿哑铃推肩的动作要领和注意事项就分享到这里，码起来练吧！