

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!