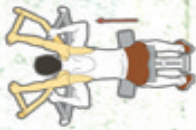


“虎背熊腰”是对男性身材的赞美之词，说明国人在对男性的审美上比较推崇背部的宽厚，这正是健身达人梦寐以求的倒三角身形。想拥有完美的“倒三角”，除了胸肌，苦练背部肌肉也是不可或缺。怎样练呢？健身教练提出了两种方案。

苦练“虎背”才能亮出“倒三角”

健身房训练

1.背阔肌下拉	2.引体向上	3.坐姿划船	4.拉力器坐姿划船
			
大腿固定，握牢手柄。收缩沉肩，呼气时弯曲手臂下拉至大臂与地面呈45度角，停留一秒后吸气，慢慢将手臂伸直还原，注意臀部不要抬起。 要求：25~30个为一组，每次3~4组，一周两次。	掌心相对双杠，两膝跪垫子，自然下垂。用背阔肌力量将身体往上拉起，到双杠触及胸部。静止一秒，然后吸气放松背阔肌，让身体徐徐下降直到完全下垂，重复再做。 要求：20~30个为一组，每次做3~4组，一周两次。	面向训练机坐下，双脚抵于挡板，身体向滑轮前倾，用力拉手柄至胸前下部，挺胸，拉柄拉向身体同时肘部尽量向后，动作完成时呼气。训练背阔肌、大圆肌、三角肌。 要求：20~30个为一组，每次3~4组，一周两次。	正坐座位挺直背部，双手抓住把柄，收腹沉肩，呼气时弯曲双臂，同时手臂水平向后，拉至肩胛骨收紧时，停留2秒后手臂还原伸直，重复动作。 要求：20~30个为一组，每次做3~4组，一周两次。

易错动作

- 
- 1.颈后下拉
锻炼者头太低，腰不直，拉杆向下时低于颈部以下。
- 
- 2.坐姿划船
弯腰驼背，发力时身体过度后仰。

在家锻炼

1.单臂哑铃划船	2.俯身划船	3.背屈曲(俯身座椅挺身)	4.站姿划船
			
将右膝和右手按放在长凳上，上身与地面平行，左手抓握哑铃(或矿泉水)，左臂伸直，弓背，上拉哑铃，屈肘至腕部刚好在腰下，掌心向内，在最高点停约2秒，然后慢慢伸直胳膊还原，背部绷紧。 要求：左右臂各5组，每组做25~30个，一周两次。	俯卧长椅上，双手抓住哑铃，手臂伸直，眼睛看向地面方向，收紧臀部与大腿，呼气时双臂同时弯曲向后向上，同时手肘向后夹紧至哑铃的位置于腰部旁侧，停留2秒后慢慢吸气，伸直手臂还原。 要求：20~30个为一组，每次3~4组，一周两次。	俯卧在长椅上，收紧臀部和双腿，双手十指交叉放于后脑，呼气时上身向上抬起，呼不要弯曲颈部，在上身位置停留2秒后，吸气，上身慢慢放落还原。 要求：20~30个为一组，每次做3~4组，一周两次。	抓绳子手臂伸直，双脚在上身的前侧地面，与地面呈45度角，收紧腹部腿部，呼气时弯曲手臂，手肘贴紧身体两侧，靠手臂将身体拉回至垂直地面，吸气时伸直还原。 要求：20~30个为一组，每次3~4组，一周两次。

- 
- 3.直臂下压
两腿与肩不同宽，手臂伸不直，下压时驼背、弯腰。
- 
- 4.侧平举
手肘位置抬起时与肩不同高，抬起时手腕高于手肘位置。
- 
- 5.前平举
站立时双腿与肩不同宽，抬起哑铃时超出肩部位置太高。

教练提醒

- 背部肌肉锻炼首先要多关注动作的质量，只有标准的动作，才能将负荷完全加到背部肌肉上。锻炼时不能忽视下背部肌肉，要多做一些引体和下拉动作，有助于拉长背部。此外，训练背部肌肉也要重视下肢的锻炼，强有力的腿部和臀部，能为背部肌肉锻炼提供强有力的支撑，使注意力往背上集中。
- 背部肌肉恢复较慢，训练不要过频，一周练2次即可，否则导致肌肉未完全恢复而遭到二次破坏，影响肌肉生长。