




目标肌肉	训练目的	动作示范	器械名称	动作名称	身体位置	姿态与稳定
菱形肌 (B组)	增加菱形肌的力量与耐力		龙门架拉力器	钢索直臂肩后缩	滑轮调至最低位, 站于一侧钢索侧前方, 离钢索略大于一臂距离, 双脚略比肩宽, 躯干前倾 45 度, 双手正握、闭握、窄握直把	两脚比肩略宽、全脚掌触地、膝关节微屈。收腹挺胸、背部挺直下巴微收、肩后缩下沉、核心收紧
腹横肌 (B组)	增加腹横肌的肌肉力量和耐力		自重、垫子	桥式支撑	俯卧于垫上, 肘撑于肩正下方, 双脚撑于地面将身体撑起来, 身体从头、肩、髋、膝、踝成拱桥状。	两脚与肩同宽、前脚掌触地、膝关节微屈。收腹含胸、背部拱桥状、核心收紧
半腱、半膜肌 (B组)	增加半腱肌、半膜肌的肌肉力量和耐力		龙门架拉力器	站姿单臂直腿硬拉	滑轮调至最低位, 站于一侧刚所测前方, 距离钢索约一臂距离, 上身挺直前倾 45 度, 单手对握、闭握单把	两脚比肩略宽、全脚掌触地、膝关节微屈。收腹挺胸、背部挺直下巴微收、肩后缩下沉、核心收紧
冈下肌、小圆肌 (B组)	增加冈下肌、小圆肌的肌肉力量和耐力		龙门架拉力器	站姿钢索肩外旋	调整到适合负重, 滑轮调到与肘同高, 选择单把。身体侧立于一侧钢索侧前方, 约一臂距离, 近侧手叉腰, 远侧肘屈 90 度, 手对握单把。	两脚比肩略宽、全脚掌触地、膝关节微屈。收腹挺胸、背部挺直下巴微收、肩后缩下沉、核心收紧
肩胛下肌、大圆肌 (B组)	增加冈下肌、小圆肌的肌肉力量和耐力		龙门架拉力器	站姿钢索肩内旋	调整到适合负重, 滑轮调到与肘同高, 选择单把。身体侧立于一侧钢索侧前方, 约一臂距离, 远侧手叉腰, 近侧肘屈 90 度, 手对握单把。	两脚比肩略宽、全脚掌触地、膝关节微屈。收腹挺胸、背部挺直下巴微收、肩后缩下沉、核心收紧
腹外斜肌 (B组)	增加腹外斜肌的肌肉力量和耐力		龙门架拉力器	站姿钢索转体	调整到适合负重, 滑轮调到与肩同高, 选择单把。身体侧立于一侧钢索侧前方, 约一臂距离, 双手向前伸直, 对握于单把。	两脚比肩略宽、全脚掌触地、膝关节微屈。收腹挺胸、背部挺直下巴微收、肩后缩下沉、核心收紧
腹内斜肌 (B组)	增加腹内斜肌的肌肉力量和耐力		龙门架拉力器	站姿钢索转体	调整到适合负重, 滑轮调到与肩同高, 选择单把。身体侧立于一侧钢索侧前方, 约一臂距离, 双手向前伸直, 对握于单把。	两脚比肩略宽、全脚掌触地、膝关节微屈。收腹挺胸、背部挺直下巴微收、肩后缩下沉、核心收紧
冈上肌 (B组)	增加冈上肌的肌肉力量和耐力		龙门架拉力器	站姿钢索侧平举	调至适合负重, 滑轮调至低位, 侧立于钢索侧前方, 与钢索一掌距离, 近侧手叉腰, 远侧手对握、闭握单把	两脚比肩略宽、全脚掌触地、膝关节微屈。收腹挺胸、背部挺直下巴微收、肩后缩下沉、核心收紧

<p>臀中、臀小肌 (B组)</p>	<p>增加臀中、臀小肌的肌肉力量和耐力</p>		<p>龙门架拉力器</p>	<p>站姿钢索外摆腿</p>	<p>将滑轮调到最低，配重片调到合适重量，侧立于一侧钢索侧前方，约一小臂距离，手固定住身体，远侧脚稍抬起离地，固定带将钢索固定于远侧脚的内踝</p>	<p>近侧脚全脚掌触地、膝关节微屈。收腹挺胸、背部挺直下巴微收、肩后缩下沉、核心收紧</p>
<p>比目鱼肌 (B组)</p>	<p>增加比目鱼肌的肌肉力量和耐力</p>		<p>哑铃负重</p>	<p>坐姿提踵</p>	<p>选一对适合的哑铃，坐于同小腿高的平凳上，脚尖朝前与肩同宽，小腿垂直地面，手对握哑铃，放于大腿远端</p>	<p>收腹挺胸、背部挺直下巴微收、肩后缩下沉、核心收紧，手保持哑铃稳定。</p>
<p>肱肌 (B组)</p>	<p>增加肱肌的肌肉力量和耐力</p>		<p>龙门架拉力器</p>	<p>站姿钢索臂弯举</p>	<p>调至适合负重，滑轮调至低位，与钢索一小臂距离，在钢索侧前方，正对钢索双手反握、闭握、窄握直杆，大臂贴紧身体</p>	<p>两脚比肩略宽、全脚掌触地、膝关节微屈。收腹挺胸、背部挺直下巴微收、肩后缩下沉、核心收紧</p>

(目标肌肉)	运动轨迹	运动幅度与安全提示	运动速度	呼吸	(设计原理)
菱形肌	由前向后 静止不动	幅度: 向后至斜方肌充分收缩、肩胛骨靠拢, 向前至肩胛骨充分前伸 安全提示: 配重片不要相碰, 身体保持稳定不要晃动借力, 保持沉肩、肘关节微屈、腕关节中立	匀速向前 2-4 秒, 向后 2-4 秒	向前 吸气 向后 呼气	菱形肌在近固定时, 可使肩胛骨后缩
腹横肌	由下向上	幅度: 静止不动 安全提示: 颈椎保持中立不要超伸, 沉肩, 身体保持平衡, 不要晃动, 骨盆略微后倾, 膝关节微屈	静止不动	保持 匀速 呼吸 不要 憋气	腹横肌可使核心收紧 维持腹压
股二头肌		幅度: 向上至身体直立, 略向后仰, 向下至上身前倾 45 度 安全提示: 向下时配重片不要相碰, 一直保持腕关节中立位, 肘微屈, 肩后缩下沉、下背部挺直	匀速向上 2-4 秒, 向下 2-4 秒	向上 呼气 、向 下吸 气	半腱肌、半膜肌远固 定时可使骨盆在髌关 节处后倾
冈下肌 小圆肌	由内向外 由外向内	幅度: 向外至手略过同侧肩所在的矢状面, 手向内至身体正中面。 安全提示: 身体不要转动借力, 上臂夹紧身体, 手腕中立位, 向内不要接触到身体, 配重片不要碰撞, 保持肌肉持续张力。	匀速向外 2-4 秒, 向内 2-4 秒	向外 呼气 、向 内吸 气	冈下肌、小圆肌近端 固定, 可使大臂在肩 关节处外旋
肩胛下 肌、大 圆肌	由左向右	幅度: 手向内至身体正中面, 向外至手略过同侧肩所在的矢状面。 安全提示: 身体不要转动借力, 上臂夹紧身体, 手腕中立位, 向内不要接触到身体, 配重片不要碰撞, 保持肌肉持续张力。	匀速向上 2-4 秒, 向下 2-4 秒	向外 呼气 、向 内吸 气	肩胛下肌、大圆肌近 固定时, 可使大臂在 肩关节处内旋
腹外斜 肌		幅度: 练左侧腹外斜肌为例, 向右转体至与正中面成 30 度角, 至腹外斜肌收紧, 向左转体至与正中面成 30 度角, 至腹外斜肌拉长。 安全提示: 1 骨盆中立位, 不要转髋 2 腕关节中立位, 肘保持微屈 3 配重片不要碰撞, 保持肌肉持续张力	匀速向右 2-4 秒, 向左 2-4 秒	向右 呼气 、向 左吸 气	腹外斜肌下固定时, 一侧收缩, 使脊柱前 对侧旋
腹内斜 肌	由左向右	幅度: 练右侧腹外斜肌为例, 向右转体至与正中面成 30 度角, 至腹内斜肌收紧, 向左转体至与正中面成 30 度角, 至腹内斜肌拉长。 安全提示: 1 骨盆中立位, 不要转髋 2 腕关节中立位, 肘保持微屈 3 配重片不要碰撞, 保持肌肉持续张力	匀速向右 2-4 秒, 向左 2-4 秒	向右 呼气 、向 左吸 气	腹内斜肌下固定时, 一侧收缩, 使脊柱前 同侧旋
冈上肌	由下向上	幅度: 由下向上至手、肘、肩关节在同一高度。由上向下时, 手臂贴近下腹部。 安全提示: 1 臂外展时不要过高, 避免减压力过大 2 一直保持肘关节微屈、手腕中立 3 配重片要不能相互碰撞	匀速向上 2-4 秒, 向下 2-4 秒	向上 呼气 、向 下吸 气	冈上肌近固定时, 大 臂在肩关节处外展

臀中肌 臀小肌	由内向外	幅度：由内到外摆至臀中、臀小肌充分收缩，大腿与地面成 60 度夹角，还原时，由外向内摆至靠近支腿。 安全提示： 1、骨盆中立位，身体保持稳定，不要晃动 2、支撑腿膝关节不要超伸； 3、还原时两腿不要相撞，配重片不要相碰	匀速向外 2-4 秒， 向内 2-4 秒	向外 呼气、 向内 吸气	臀中、臀小肌近固定时，大腿在髋关节处外展
比目鱼肌	由下向上	幅度：由下向上到比目鱼肌充分收紧，脚跟尽量远离地面；由上向下到脚跟接近地面。 安全提示： 1、身体不能晃动； 2、脚跟不能接触地面，保持肌肉持续张力	匀速向上 2-4 秒， 向下 2-4 秒	向上 呼气 向下 吸气	比目鱼肌远固定时，使小腿在踝关节处屈
肱肌	由下向上	幅度：由下向上时，手尽量靠近肩部，肱肌充分收紧。由上向下时，配重片要不能相互碰撞，还原到肘关节微屈 安全提示： 1 手腕一直保持中立 2 身体不要晃动，保持稳定 3 大臂一直贴近身体	匀速向上 2-4 秒， 向下 2-4 秒	向上 呼气 向下 吸气	肱肌近固定时，使前臂在肘关节处屈