



### 慢慢彎曲保持穩定 臥姿啞鈴臂屈伸

訓練部位：肱三頭肌

**步驟：**躺在臥推椅上，雙腳自然彎曲，雙手緊握啞鈴於胸部上方；手肘慢慢彎曲，慢慢控制啞鈴往下，注意需要三頭肌肌肉可以控制，並且有張力的往下，過程中保持身體體線肩帶穩定；前臂約與地板平行後停留一秒，再將啞鈴推起，手臂伸直但不鎖死，並重複動作。

**貼士：**身體保持中立，肩帶穩定，全程保持目標肌肉三頭肌要有張力下操作，呼吸自然即可。



### 重點訓練胸肌 啞鈴卧推

訓練部位：胸部

**步驟：**簡單來講，平躺着，將重量由胸部水平為起始，向上推起，稱為啞鈴卧推。我們會在臥推椅上完成，訓練過程包含將啞鈴由架上或地上拿起，進入卧推姿勢，完成該組訓練，拿啞鈴一同離開卧推椅。

**貼士：**身體體線保持中立，肩帶穩定，全程保持目標胸部肌肉要有張力下操作，速度大約2秒上、2秒下，呼吸自然即可。



### 着重拉力 單臂啞鈴划船

訓練部位：闊背肌、  
肱二頭肌、三角肌

**步驟：**單臂划船與一般訓練背肌動作的特性一樣，是屬於拉的動作。將非訓練側的手、腳放上卧推椅，手置於肩膀正下方，腳跪在訓練椅上。另一隻腳可置於側邊或後側地面，保持身體體線在中立位置，穩定肩帶後保持目標肌肉穩定張力。背部與地面保持平行，保持核心收緊。另一手持啞鈴，記得保持肩胛的穩定，背部不要過度隆起、聳肩。手肘往身體斜後方帶，拉到和身體平行，停留一秒，再回到起始位置。

**貼士：**身體體線保持中立，全程保持核心穩定、不變形，呼吸自然即可。

### 肩膀健美重要一環 啞鈴俯身飛鳥

訓練部位：三角肌後束



**步驟：**三角肌後束看似是一塊細微不顯眼肌肉，但對於你的肩膀健美確是非常重要的。選擇適當重量啞鈴，雙手持啞鈴，並將啞鈴置於身體兩側，站姿屈髖，上半身幾乎平行於地板，保持身體體線在中立位置，穩定肩帶後保持目標肌肉張力。慢慢控制啞鈴往上，注意需要肩部肌肉可以控制，並且有張力的往上舉，過程中保持身體體線肩帶穩定，大約2秒上，然後再依序慢慢大約2秒往下回放，全程肩部肌肉張力一直保持。

**貼士：**身體體線保持中立，肩帶穩定，全程保持目標肩部肌肉要有張力下操作，速度大約2秒上、2秒下，呼吸自然即可。

### 控制二頭肌 啞鈴彎舉

訓練部位：肱二頭肌

**步驟：**雙手持啞鈴，坐在訓練椅上。慢慢控制二頭肌往上收縮，過程中保持身體體線，肩帶穩定，只靠二頭肌發力，速度要慢大約2秒上。往上到自己二頭肌肌肉可以控制的最大範圍角度，然後再依序慢慢大約2秒往下放，全程二頭肌肉張力一直保持。

**貼士：**身體保持中立，肩帶穩定，全程保持目標肌肉二頭肌要在有張力下操作，速度大約2秒上、2秒下，呼吸自然即可。



# 5招舉啞鈴 操靚上半身

想上半身線條更加緊緻，其實不難，只要一對啞鈴加上合適訓練就可以，更能局部微調二頭肌、三頭肌、胸部、肩部等部位，令整體身材更加完美。小編搜集資訊，精選數個啞鈴訓練，讓大家可以循序漸進操出完美上半身。



### 幾重先啱？視乎目標

■「大重量，少次數」：偏向於增加肌肉力量和體積；

■「小重量，多次數」：偏向於增強耐力，降低體脂。

女性以健身減脂為目標的話，可以用小於10Kg的啞鈴練習，從最小的0.5Kg逐步遞增；男士訓練未必滿足於10Kg的啞鈴，一般選20Kg的啞鈴進行力量練習。

根據調查，大部分男生都愛練出明顯線條、強壯手臂和胸肌，而女生對於上半身線條的要求，多數會是以消滅「ByeBye肉」為主。

### 溫馨提示 新手必讀

■重量合適：新手入門，應選擇較輕的啞鈴。從容易開始挑戰，並一點一點地增加重量和難度。

■熱身做足：在開始啞鈴訓練前，請確保你的肌肉已經有足夠熱身，減少受傷的風險。

■掌握正確姿勢：正確的姿勢非常重要，特別是對於腰部和背部，可以減輕受傷的風險，建議可從做平板支撐練習正確姿勢開始。

■適量休息：完成訓練後，亦應確保有適量的休息時間，幫助肌肉恢復，並減少受傷的風險。