

丰满圆润且匀称的肩膀可以说是每个男人梦寐以求的身材，不仅能在视觉上增加肩部宽度，还能给整体体形加分。然而，肩膀对许多训练者来说也是最难训练的地方，最大的错误之一是没有在训练计划中加入足够的哑铃训练动作。



你的肩膀有三大主要肌肉群，也称为三角肌：三角肌前束；三角肌正中束；三角肌后束。

均匀地发展所有三块肌肉是非常重要的，如果一个部位不平衡，那么很有可能会导致不良姿势或增加受伤的风险。肩关节也是最脆弱的关节之一，这就是为什么肩袖肌群容易受伤的原因。



哑铃推肩是最好的哑铃肩部练习之一，你可以坐着或站着完成，两种变式都能有效刺激前束，然而，它们都有各自的优缺点。

之所以站姿推举中肌肉活性较高，主要是因为肩部具有稳定作用，站姿的情况下比坐姿更有难度。

当然，如果你自己做过这两种推举，你就会发现站姿比坐姿小，根据以上研究，可以使用的重量会减少约10%。



虽然复合动作对肩部的整体发展非常重要，但是就三角肌中束的刺激而言，复合动作还是比较有限的。

侧平举可能是发展三角肌中束的最佳运动之一，为了使这个动作更有效，你可以用一只手握住一个固定的架子，然后身体向另一只手来做。

然后，通过向一侧倾斜，我们可以有效地避开冈上肌最活跃的范围，从而允许我们在更完整的关节活动范围内训练三角肌中束。

对于此操作，有两点需要注意：用较小的重量，做高次数，想象一下用肘关节控制这个动作，注意沉肩。