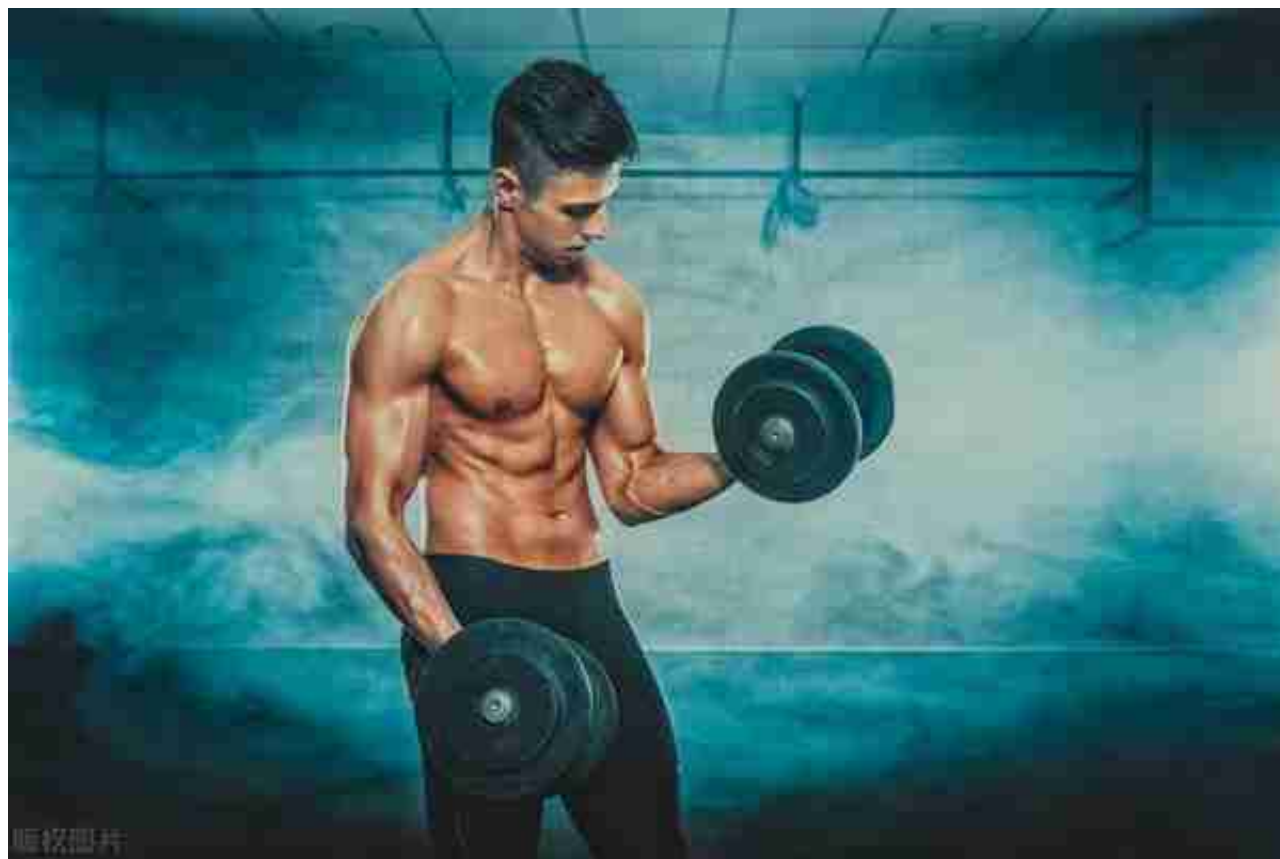


原创内容，擅自搬运者必究！

健身的男人都希望练出好身材，比如拥有饱满的胸肌、粗壮的麒麟臂，好看的倒三角身材，但是，好看的身材线条需要掌握正确的训练方法。

很多新手发现练胸的时候，很难找到正确的发力，每次练完后手臂酸疼，胸部肌肉却没有什么明显的变化。



进行胸肌训练的时候，你需要注意几点：

- 1、不要单一动作训练，胸肌分为胸肌上束、中束、下束三个肌群，因此，你需要选择不同的动作才能全方位锻炼。
- 2、练胸的时候，不需要每天锻炼，胸肌属于大肌群，每次训练后需要3天左右的时间休息，这样肌肉才能更加高效的修复跟生长，变得更粗壮起来。



动作二：杠铃平地卧推 进行10-12次，重复4组



动作四：哑铃推胸 进行10-12次，重复4组

