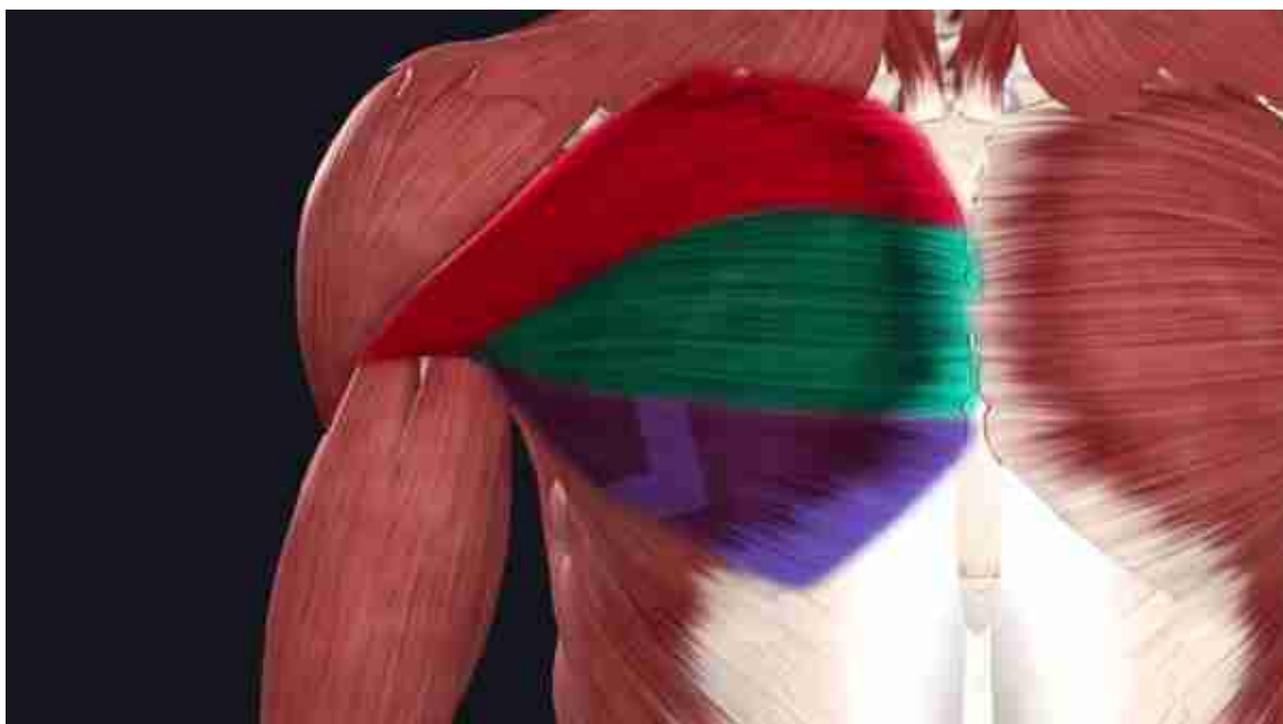


健硕有型的胸肌，几乎是所有小哥哥们在健身中所追求的目标，但许多人练了一段时间，整体胸部肌肉确实日渐增大、结实；但下侧的轮廓、线条却总不是那么鲜明突出，让整体胸肌看起来并不是那么100%的理想、完美。



因此，今天我们就给大家推荐9个最高效的下胸肌训练动作，帮助小哥哥们练出清晰的下胸线，塑造出完美胸型。小姐姐们当然也可以跟着练，同样也能练出完美、丰满的胸部。



而另一方面，平躺式卧推却可以避免以上两大问题，且相关研究发现平躺式卧推对于胸部上、中、下各区域的刺激、强化效果都尤为出色。因此无论针对的目标区域是哪块，平躺式卧推都应毫无疑问地成为练胸首选动作，并确保做到循序渐进地增加负重、提升强度。

此外在实际练习中，为了使提升效果最大化，大家一定要注意动作要领准确无误的发挥。首先，平躺于长椅上，确保杠铃处于双目正上方的位置，且肩胛肌肉向后回收。



接着抓握稳固后，从架子上抬起杠铃，置于胸部正上方。下放杠铃、贴近胸部时，应与乳头成一条线；并确保手肘与身体的角度在45-75度之间，不能过度外翻；



下斜式卧推

在练完了首要动作平躺式卧推之后，如果有小伙伴还想更进一步通过卧推来刺激、

强化下胸肌，那不妨来加练几组下斜式卧推，效果还是非常可观的。

此时，动作的大致要领与平躺式卧推相似；但毫无疑问双脚会离地支撑，同时下放杠铃贴近胸部时，会稍低于乳头的位置。



接着，跟练习卧推时一样，回收肩胛，适度前弓腰背，以此来确保训练重点着重放在下胸肌上。当一切都预备好后，只需发力带动器械，向内收拢手臂至身体中线；外展手臂至胸肌有明显延伸感；如此重复练习。



随着力量能力的不断提升，大家还可以尝试负重练习双杠臂屈伸这个动作，能在收获完美下胸肌的同时，强化手臂三头肌力量，并有效提升卧推训练的表现，可谓是一举多得！

绳索十字交叉夹胸

在练习绳索十字交叉夹胸时，大家首先要将两侧的滚轮固定在高于自己双肩的位置。之后双手抓握把手，根据自身喜好选择双脚打开平行或一前一后站立。



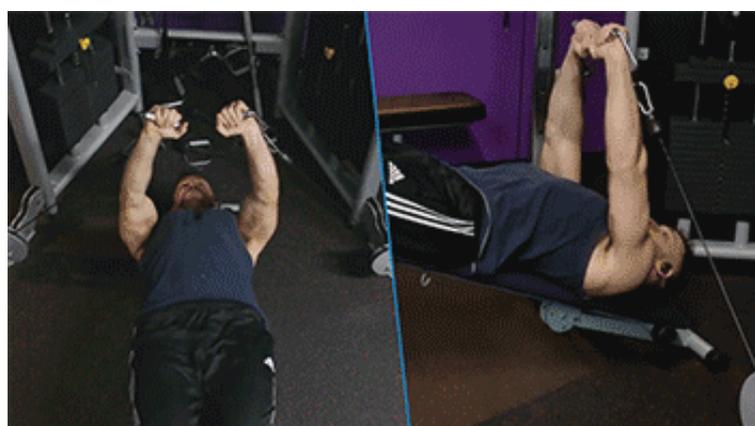
此外大家可以根据自身情况选择，双手在身前中央相碰，或者更大幅度地交叉双手。后者难度更大，同时对于胸肌的刺激、强化效果也会更强一些。



绳索下斜式卧推

虽然之前我们已经提到过杠铃下斜式卧推，但相同的动作，换成绳索来练，肌肉的受力感觉是截然不同的。那是因为绳索能更充分、大范围地施力，此时不光是在上推过程中，胸肌需要大幅收缩发力；在推至顶峰时，由于绳索的牵引，要想双手较为贴近，胸肌必须维持这种强烈的发力状态；很像在同步练卧推、飞胸2个动作的感觉。

在练习时，将两侧滚轮固定于最低位置，同时不要忘记之前所提到过的下斜式卧推动作要领——确保肩胛回收；绳索下放、贴近胸肌时，位于乳头下方。



哑铃卧推

在通过杠铃、绳索练习卧推之后，大家不妨尝试利用哑铃来练习，同样能给肌肉带来一些新鲜的受力感觉，更为高效、全面地强化胸部，塑造完美胸型。

此时动作要领与之前使用杠铃时并无不同——记住肩胛回收，背部弓起，臀部紧贴长椅，双脚推地发力，手肘不要过度外翻.....



哑铃飞胸

一提起哑铃飞胸，许多小伙伴就会将其与肩膀伤病联系在一起。而实际上，只要把握好动作要领、幅度，哑铃飞胸实际上是非常安全、高效的。

在练习时，记住将双臂打开外展的最大幅度，控制在与胸部呈水平状态；更大幅度的外展确实会对肩膀而产生一定的危险性。



但不管采用何种方式，哑铃飞胸的一大核心要领就是动作过程中，千万不能伸直手臂，要始终保持手肘微屈；否则不仅起不到练胸的作用，还会使肘关节过度受压，引发伤病。



而另一方面，如果没有TRX悬挂带的话，则仍旧采用传统方式，双手支撑于稍高的平台上进行练习。但同时，建议将该动作放在训练最后，或者与另1个强度较大的

训练动作组成超级组——比如练习完1组卧推后，紧接着练习上斜式俯卧撑直至力竭。



日常训练应用

到此，所有9个针对强化下胸肌的动作就都介绍完了，接下来我们再向大家进一步来说说如何将这动作安排到日常训练中去。

首先，建议大家在每次练胸时，都以平躺式卧推动作开始，不管是用杠铃还是哑铃。因为在刚开始阶段，身体肌肉状态最佳；且平躺式卧推是练胸的首选动作，对于胸肌的整体提升而言，起着非常关键的作用。