

# 最新初学者健身方案(模板5篇)

为了保障事情或工作顺利、圆满进行，就不得不需要事先制定方案，方案是在案前得出的方法计划。那么我们该如何写一篇较为完美的方案呢？以下是我给大家收集整理方案策划范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

## 初学者健身方案篇一

指的是在一次练习中要训练的肌肉部位。对初学的人来说，部位的概念比较粗略、笼统。如胸肌、背肌、二头肌等的整体。而对专业运动员来说，部位的概念(含义)要更细致、精确。例如胸大肌的上缘、下缘、中束、外缘、内缘、下外角、下内角等。

### 组数

在健美训练中，每个动作的组数从1、2组到7、8组，甚至十几组不等。视训练阶段、目的、水平而定。一般来说，初学者每个动作做1-4组，中高水平的运动员及健美爱好者做4-6组/动作。

### 次数

指的是某组练习做至力竭时所能完成的重复数量。(也叫有效次数)一般4次以下为少次数，主要用于提高力量。5-15次为中等次数，可用于增大肌肉体积和围度。16次以上为多次数，多用于提高肌肉的分离度、精细度和减脂等。

### 动作

说的是训练某一肌群时，采用几个练习动作。对初学者来说，每个部位每次做1-2个练习动作就足够了。而对运动员来说，有时某个部位的训练动作可多至6-8个。

## 速度

指做练习动作(包括起落全过程)的快慢。一般每次动作在1秒钟以下的爆发性速度为快速，1-2秒左右为中等速度，3秒钟以上为慢速度。健美训练一般采用均匀、缓慢的中等速度。做练习时利用惯性的各种悠摆动作，以及自由落体动作都是错误的。

## 初学者健身方案篇二

主要锻炼部位：胸部

运动要领：

仰卧在平凳上，双手举起哑铃至肩的上方，保持肘关节自然伸直。吸气，肘关节向两侧打开，慢慢下降至上臂与地面平行，肘关节保持90°。呼气，手臂向上推，还原到起始位置上。

动作要求：

每10次为一组，做二组，组间休息1分钟。

### 2、坐姿哑铃肩上举

主要锻炼部位：肩部

动作要领：

坐在座椅上，保持身体坐直背部紧贴靠背，腹部收紧。双手持哑铃于头部两侧，呼气的同时两手垂直向上，把哑铃推起至两臂自然伸直，吸气同时慢慢放下至起始位置。

动作要求：

每10次为一组，做二组，组间休息1分钟。

### 3、俯身单臂屈伸

主要锻炼部位：肱三头肌

动作要领：

俯身单腿跪在凳上，一支手扶在平凳上，保持背部挺直姿态，持哑铃上臂与躯干保持同一平面，前臂自然垂直于地面，上臂不动，呼气时前臂向后伸直与上臂平行。吸气时动作还原。

动作要求：

每10次为一组，做二组，组间休息1分钟。

### 4、哑铃弯举

主要锻炼部位：肱二头肌

动作要领：

身体自然站立，膝盖略微弯曲，手臂垂直向下，握住两个哑铃，掌心向身体躯干。

呼气时手臂弯曲举起哑铃，保持上臂不动，哑铃快到肩部位时，掌心向上，吸气时动作还原。

动作要求：

每10次一组，做二组，组间休息1分钟。

### 5、哑铃单臂划船

主要锻炼部位：背部肌肉

动作要领：

俯身单膝跪凳，另一支手扶在平凳上，保持背部挺直姿态，持哑铃手臂自然向下垂直，吸气时将哑铃向上拉到腰部侧面，呼气时动作还原。尽量用背部发力，避免手部肌肉发力，躯干保持稳定不旋转。

动作要求：

每10次为一组，做二组，组间休息1分钟。

## 6、哑铃箭步蹲

主要锻炼部位：臀大肌、股四头肌

动作要领：

双脚前后分开站立，收腹保持身体稳定，双手握住哑铃。吸气同时屈膝至前腿膝关节与脚尖方向一致，膝关节不超过脚尖，后腿下蹲至膝盖略高于地面，呼气时动作还原。

动作要求：

每12次为一组，做二组，组间休息1分钟。

## 7、哑铃直腿硬拉

主要锻炼部位：臀部

动作要领：

两腿自然分开站立，膝关节略弯，收腹挺胸保持腰背挺直，双手握住哑铃。吸气时屈髋俯身向下至哑铃略低于膝关节，呼气时动作还原。

动作要求：

每10次为一组，做二组，组间休息1分钟。

## 8、卷腹

主要锻炼部位：腹部

动作要领：

平躺于垫上，双膝弯曲，双脚平放在地面上。手臂向上举起药球，双肩放松，吸气准备，呼气向上，收紧腹部，肩胛骨离开地面。

动作要求：

每10次为一组，做二组，组间休息1分钟。

## 初学者健身方案篇三

主要锻炼部位：胸部

运动要领：

仰卧在平凳上，双手举起哑铃至肩的上方，保持肘关节自然伸直。吸气，肘关节向两侧打开，慢慢下降至上臂与地面平行，肘关节保持90°。呼气，手臂向上推，还原到起始位置上。

动作要求：

每10次为一组，做二组，组间休息1分钟。

## 2、坐姿哑铃肩上举

主要锻炼部位：肩部

动作要领：

坐在座椅上，保持身体坐直背部紧贴靠背，腹部收紧。双手持哑铃于头部两侧，呼气的同时两手垂直向上，把哑铃推起至两臂自然伸直，吸气同时慢慢放下至起始位置。

动作要求：

每10次为一组，做二组，组间休息1分钟。

### 3、俯身单臂屈伸

主要锻炼部位：肱三头肌

动作要领：

俯身单腿跪在凳上，一支手扶在平凳上，保持背部挺直姿态，持哑铃上臂与躯干保持同一平面，前臂自然垂直于地面，上臂不动，呼气时前臂向后伸直与上臂平行。吸气时动作还原。

动作要求：

每10次为一组，做二组，组间休息1分钟。

### 4、哑铃弯举

主要锻炼部位：肱二头肌

动作要领：

身体自然站立，膝盖略微弯曲，手臂垂直向下，握住两个哑铃，掌心向身体躯干。

呼气时手臂弯曲举起哑铃，保持上臂不动，哑铃快到肩部位时，掌心向上，吸气时动作还原。

动作要求：

每10次一组，做二组，组间休息1分钟。

## 5、哑铃单臂划船

主要锻炼部位：背部肌肉

动作要领：

俯身单膝跪凳，另一支手扶在平凳上，保持背部挺直姿态，持哑铃手臂自然向下垂直，吸气时将哑铃向上拉到腰部侧面，呼气时动作还原。尽量用背部发力，避免手部肌肉发力，躯干保持稳定不旋转。

动作要求：

每10次为一组，做二组，组间休息1分钟。

## 初学者健身方案篇四

1. 下背部：与杠铃相比，举哑铃能减少对脊柱的压力。再说，用哑铃作动作也更舒服。如果用哑铃做直腿硬拉练习，也能有效发达股二头肌。

2. 小腿部：部立，手持哑铃进行单腿提踵练习，比用小腿机训练效果好。也可脚前掌踏木板，将哑铃放在膝盖上进行单腿或双腿坐式提踵练习。

3. 背部：与杠铃相比，用一只或两只哑铃做俯身划船练习(单臂对下背部更安全些)能使背部肌肉增长得更快。单臂哑铃划船一直是七届奥林匹亚先生获得者李·哈尼惯用的背部练习，

不仅能锻炼胸部的前锯肌，而且能发达背部两侧的肌群。

5. 肩部：各种形式的哑铃练习都可发展肩部肌肉。比如，用哑铃做侧来举、前平举和俯身飞鸟练习来发展肩部三角肌的中束、前束和后束。发展斜方肌可采用哑铃耸肩或绕环练习。

6. 肱二头肌：哑铃弯举是许多健美冠军用以练肱二头肌肌“峰”的一项最佳练习。不同方式的哑铃弯举能使上臂更加粗壮，而且从后面看块分离，清晰突出。

7. 肱三头肌：用哑铃做单臂或双臂颈后臂屈伸练习，可使肱三头肌发达成马蹄形。练习时可将哑铃尽量放低，以加强训练效果。

8. 前臂：哑铃正握腕弯举可发展前臂内侧肌群；发展前臂外侧肌群则用反握腕弯举。

9. 大腿：脚后跟垫块小木板做哑铃负重深蹲练习，可发展股四头肌。如果躺在长条凳上脚夹哑铃做弯举练习，则可发展股二头肌。还可以做哑铃剪蹲(如图)

10. 腹部：仰卧，将哑铃置于脑后收腹起坐，可练上腹部肌肉；收腹举腿(上体不动)可练下腹部肌肉。

## 初学者健身方案篇五

1、直立，双手各拿着一哑铃，掌心相对。手臂保持微屈，侧平举哑铃到哑铃至略超过肩高。停一下，接着缓慢下放还原。

2、罗马尼亚式硬拉：直立，掌心往下推一对哑铃，并悬在体前。通过抬臀让身体重心往后落到脚后跟，稍稍屈膝，哑铃沿大腿下滑直到胫骨中端。还原到起始位置，接着重复。

3、哑铃飞鸟：在平凳上躺着，双脚撑地。推一对哑铃于胸上



方，掌心相对。手臂保持微屈，缓缓沿弧线下放哑铃直到上臂平等于地面。停一下，接着沿同一弧线还原哑铃到起始位置，再重复。

4、垂直跨步：握一对哑铃垂于体侧。面朝平凳一侧站立，然后方腿上跨步，置右脚于平凳上。右腿用力下蹬，带动身体至凳上直至双脚平踏凳面。接着左腿下跨步，使身体回到起始位置。然后左腿上跨步，再重复，双退交替进行。

5、双侧哑铃划船：掌心向下握一对哑铃。保持双膝微屈，背部平直，腰部下弯90度。向腹部上拉哑铃触及腹肌时掌心变为向上。缓慢还原，再重复。

6、耸肩：握一对哑铃，直立，努力让肩峰耸向耳朵，接着下放，再重复，别让肩部往前或者是往后旋转。