

在完成以下训练后, 您可能发现自己每次走进房间都会不自觉地说“欢迎猛男出场”。此训练专注于胸部、中背和上背、肩部及手臂, 能够极好地锻炼您的上半身。此训练可在任何Precor必确力量训练系统上完成, 需花费约40-60分钟的时间。将此训练与分解训练法配合使用: 在其他锻炼日进行下半身训练, 以实现整个身体的全面锻炼。

组数/重复次数: (重复8-12次) (一个挑战性荷重2-3组)

	训练的肌肉	锻炼	记录您的重量	
背部		 分动式高位下拉训练器	第1组:	第2组:
			第3组:	
背部		 分动式低位划船训练器	第1组:	第2组:
			第3组:	
背部		 后三角肌训练器	第1组:	第2组:
			第3组:	
胸部		 分动式推胸训练器	第1组:	第2组:
			第3组:	
胸部		 蝴蝶夹胸训练器	第1组:	第2组:
			第3组:	

	训练的肌肉	锻炼	记录您的重量	
肩部		 肩外展训练器	第1组:	第2组:
			第3组:	
肩部		 推胸训练器	第1组:	第2组:
			第3组:	
肩部		 坐姿划船训练器	第1组:	第2组:
			第3组:	
手臂		 肱二头肌弯举训练器	第1组:	第2组:
			第3组:	
手臂		 肘伸展肱三头肌训练器	第1组:	第2组:
			第3组:	