

很多朋友对于背厚能瘦下来吗和背厚能减下来吗不太懂，今天就由小编来为大家分享，希望可以帮助到大家，下面一起来看看吧！

本文目录

1. [怎样减背部两侧的肉？](#)
2. [肩宽背厚手臂粗怎么减？](#)
3. [女生的背部变厚，一般都是哪些原因造成的](#)
4. [肩背越练越厚实怎么恢复？](#)
5. [怎样练背肌厚度？](#)

怎样减背部两侧的肉？

怎么减背部外侧赘肉？方法一1、坐正，挺直腰背，做深呼吸。2、曲膝，双脚踩稳地板，双手往身体后方，撑稳身体重心3、吸气，臀部离地，吐气，停留5~10秒。4、缓慢还原，放松调整呼吸。此组动作练习做10~20次。

怎么减背部外侧赘肉？方法二1、趴下，下巴着地，双手向上伸直，做深呼吸。2、吸气，下巴离地，右手与左脚同时往上举起，吐气。3、吸气，换手换脚再做一次。和上图类似。4、吸气，下巴、双手双脚同时离地，吐气，停留5~10秒。

怎么减背部外侧赘肉？方法三1、趴下，双脚并拢，双手手掌撑于胸部两旁，做深呼吸。2、吸气，上身提起，吐气，双脚用力并紧，收腹、缩肛、夹臀3、吸气，双手施力，撑起上身，吐气，双膝离地，腿伸直，脸朝上，停留10~20秒做深呼吸4、缓慢还原，调整呼吸。此组动作练习做10~20次。

怎么减背部外侧赘肉？方法四1、双膝打开与肩同宽，跪立，双手于前方地板撑稳身体。缓慢还原，调整呼吸。此组动作练习做10~20次。2、吸气，缓慢将手滑向前，背下压直至额头着地，吐气，停留10~20秒，做深呼吸。3、缓慢还原，调整呼吸。此组动作练习做10~20次。

方法五：如下图1、站立，挺直腰背，双手往上合掌，做深呼吸。腹部减肥2、吸气，缓慢曲膝，吐气，成半蹲姿势，停留10~20秒。3、缓慢还原，放松手脚，调整呼吸。此组动作练习做10~20次。

方法六：1、脚跟相碰，脚尖打开约15公分，站立，做深呼吸。2、双手于胸前合掌，挺直腰背，吸气，踮脚尖3、吐气，双膝打开往45度角缓慢曲膝，直至蹲下来。停留5~10秒。4、上、下来回做5回。5、缓慢还原，放松全身，调整呼吸。

方法七：1、跪坐，挺直腰背，做深呼吸。2、起身，臀部离开脚跟，双手往前方地板撑稳重心。3、将膝盖打开比臀部还宽，并使脚尖相碰，双手手肘顶地，手掌托着下巴，停留10~20秒，做深呼吸。4、缓慢还原，放松调整呼吸。此组动作练习做10~20次。

肩宽背厚手臂粗怎么减？

我是属于这种，我现在利用瑜伽环来锻炼背厚的情况，每天30min,然后通过俯卧撑，以及手臂转圈20组来锻炼手臂，最重要的是坚持，才能有好的效果。

女生的背部变厚，一般都是哪些原因造成的

背部对于女生来说，是比较重要的，因为要是女性背部比较薄的话，那么身材看上去很定会很好，如果背部厚的话，不仅身材看上去不好，并且看上去要比同龄人老很多，所以不管多少岁，都必须要注重背部。那么下边小编为大家分享一下，是哪些原因会导致背部变厚的：

1.长期久坐如果你长期久坐的话，会导致背部变厚，并且在做久了之后，你还会习惯性的去弯腰驼背，特别是现在低头的现象是越来越多的，比如玩手机，这样就会让我们的颈椎还有我们的腰椎变形，但是如果你要把背挺直的话，你就会感觉到这样不舒服，所以这样会造成背部变厚。

2.含胸驼背现在也有好多的人女生都喜欢含胸驼背的走路，其实这是一个非常不好的习惯，这样走路自然肯定很舒服的，但是如果长期这样的话，我们的肺会越来越弯，当骨头变形之后，那么看上去背就会越来越厚了，如果当你老了之后的话，那么你的骨头还可能会鼓起来，这样还会影响你的身体美观。

3.身体脂肪率高如果女生体内有湿气的话，那么可能会是让体内的机制出现问题。这样会严重的影响到经络的舒畅。如果你体内经过不舒畅的话，那么就会引起体内的很多毒素还有垃圾，没有办法排出体外，那么脂肪就会越来越多了，特别是背部的脂肪会多，并且这样看起来的话，那么你的背就会越来越厚，一切看起来也会越来越显老。

肩背越练越厚实怎么恢复？

肩背越练越厚实是可以恢复的。你首先要弄明白，自己的肩背厚实是在锻炼中吃药或过多吃脂肪类或蛋白粉没？

首先是背部肌肉和脂肪堆积太厚，可以多练有氧运动，例如：跑步，打球等可以燃

烧脂肪，达到减肥的目的，另外，多做背部肌肉拉伸运动，如：扩胸，压肩，弯腰等，能很好锻炼背部肌肉，增强肌肉美感。

其次我们要注意饮食习惯，建议少吃油炸，肥肉，多吃水果，蔬菜等有机食物，晚步尽量少吃，锻炼后可多吃些水果，以充肌裹腹。

最后还得注意自己平时走路姿势是否正确，行，坐都要有一个端正的姿势。只要经过长期的这种锻炼，背上的肌肉就会越来越薄，人到中，老年，背上的肌肉应该是越薄越好！

怎样练背肌厚度？

大家好，我是猫老师健身！

背部肌群是人体大肌肉群（背部、胸部、臀部、腿部）之一，简称“背肌”，在日常生活中起着非常重要的作用，负责活动脊柱、头部、双臂。

无论男女都必须重视背部肌群的训练，男性进行背部训练，可以让背部更宽更厚，更有安全感，让上半身呈倒三角，感觉更加V字，更有曲线，在视觉上更男性本色。

女性进行背部训练，可以有效美化上半身的体态，让胸部更挺，使得整个身体体型富有曲线美。

但是很多人在健身房训练背部肌肉时，只是在模仿健身教练或者健身老手的背部锻炼动作，自己完全不知道这些动作的原动肌（主要发力肌）是什么肌肉（或者在背部哪个位置），从而对肌肉发力没有感觉（本体感受差），导致在背部训练时肱二头肌先酸痛，完全做不到念动合一（大脑神经指挥肌肉准确发力）。

下面猫老师健身从4大方面进行分享。希望对大家背部训练有所帮助。

了解背部肌群的解剖结构。如何找到背肌发力的感觉。特定背部训练动作介绍。背部训练计划参考。

背部包括了躯干的整个后面部分，其中包括两种很有力的肌肉：背阔肌和斜方肌；还有一些小肌肉：腹外斜肌、大圆肌、小圆肌、菱形肌、冈下肌、冈上肌及竖脊肌。

背阔肌：

背阔肌起于T6至L5这段的脊柱和骶骨，并与髂嵴后部相连，止于肋骨，它构成了肩部下方宽广的背部，它在攀爬、划船、游泳、柔道等运动中被较多地用到。

在邻近第三肱骨外嵌入，它的主要功能是肩部的伸展和后摆，被分认为是攀爬肌肉之一，还能产生肩部的内收和内旋动作。

斜方肌：

斜方肌出现在枕骨和颈椎及全部胸椎的棘突处，并止于肩峰和肩胛骨中。

斜方肌有多种功能，它的上束纤维可抬高肩胛骨，中束纤维可内收肩胛骨，最里层的部分可抑制和内收肩胛骨。

斜方肌的纤维向着不同的方向，是一个非常复杂的肌肉，可分为最中间的小菱形及其周围的3个部分：上部、中部及下部。

[斜方肌上部]是从身体正面都可见的梯形形状的部分，从颅骨底到颈韧带和第7颈椎，它连接到居中的扁平菱形肌腱，此处的肌肉纤维向下和横向流动，嵌入锁骨外侧的三分之一以及肩峰。

斜方肌上部的功能是抬高肩胛骨、前后左右移动头部。

[斜方肌中部]：源于T1到T5的脊柱，并穿过背部插入脊柱的顶平面。对于肌肉发达的人来说，沿着肩胛骨插入非常明显。

斜方肌中部的肌肉纤维从脊柱向水平方向拉到肩胛骨，所以斜方肌中部将起到向内收缩肩胛骨，将其拉向脊柱。

[斜方肌下部]：下部是斜方肌的“尾巴”，源于T6到T12的脊柱，到了最低的胸椎。

斜方肌下部肌纤维横向向上，将向下拉动肩胛骨，以降低肩部。

菱形肌：

菱形肌以形状命名，源于脊柱，从第7颈椎到第4或第5胸椎，插入肩胛骨的内侧边缘。

菱形肌的肌纤维是倾斜向上的且向内的，两侧的肌纤维是相对的；菱形肌与斜方肌

的上部一起抬高肩胛骨、耸肩动作，还会向内旋转肩胛骨，把肩胛骨拉到脊柱。

腰方肌：

腰方肌起于髂骨，止于第12根肋骨的下边缘和椎骨L1到L4的横突，用于下降和固定第12根肋骨，并合脊柱侧屈和后伸。

以上是背部主要肌肉的解剖结构，看完这些解剖结构图，是不是能大约感觉到背肌的发力，增加了本体感受，如果还是找到背肌发力感觉，那么请认真往下看。

找到背肌发力的感觉对于提高背部训练效果有很大的作用，不会让二头肌代偿，避免训练后背部没有感觉，反而肱二头肌酸痛。

下面几个练习可以在背部力量训练之前完成，可以帮助发展大脑与背部神经肌肉的连接。经常练习可以让你掌握背肌精准发力，达到念动合一。

[练习1]：肩膀下沉、挺胸，肘部紧紧贴在身体的侧面，然后让手肘向背后拉，这样会立刻激活背部肌肉，坚持几秒钟。

[练习2]：在练习1的基础上，一侧的手肘尽量向背后拉，然后保持几秒后换另一边重复。

练习1和练习2将帮助你感受水平划船时的肌肉收缩。

[练习3]：Y型运动：俯卧在长凳上，胸部贴紧长凳，手臂斜向上完全伸展，与躯干成一Y字，然后手肘向下且向背后拉，让肩胛骨紧紧夹在一起，坚持几秒，然后重复。

练习3将帮助你感受下拉时背部肌肉发力收缩。（注意手肘尽量向背后拉。）

以上3个练心可以帮助你找到背部肌肉向心收缩时找到肌肉收缩的感觉，同时要在离心收缩时找到肌肉绷紧的感觉，动作不能过快，慢点，再慢点，离心过程中手臂不能完全伸直；所以背部训练动作要注意顶峰收缩，找到肩胛骨往中间挤压的感觉（从小重量开始，渐进增加负荷）。

找到背肌发力感觉后，可以进行针对背部肌肉的力量训练，以下背部训练动作不分先后顺序。

哑铃上斜俯身划船：

怎么做：

双手掌心相对握住哑铃，双脚牢牢地踩在地面上。小心地让身体靠近上斜凳的靠背，同时把哑铃往下放（动作要慢），直到胸部靠在斜凳上。保持挺胸，肘关节紧靠身体两侧，这是起始姿势。向上抬起肘关节，把哑铃往上拉，尽量把肘部向背后拉。停留1~2秒，然后缓慢降下哑铃回到起始姿势。重复。也可以使用单手哑铃上斜俯身划船，增加本体感受丰富环境（可控的、不平衡的）。

哑铃上斜俯身划船训练的背部肌肉：

哑铃耸肩：

怎么做：

可使用较重负荷的哑铃，蹲下（不要弓腰）掌心相对握住哑铃。大腿和臀肌发力（避免背部受力）蹲起，让哑铃自然下垂置于身体两侧。双脚与肩同宽（或并拢）站立，膝关节微微弯曲，肩胛骨下沉后收，保持挺胸，这是起始姿势。肩膀朝耳朵方向抬起，要顶峰时停留1秒。缓慢地将肩膀放回起始姿势。重复。一组完成后，蹲下把哑铃放回地面。

哑铃耸肩训练的背部肌肉：

哑铃俯身划船（站姿或跪姿）：

怎么做：

左手拿起一个哑铃，站在一张斜凳（或其它可保持平衡的物体）旁边，双脚基本与肩同宽站立。往前俯身弯腰，把右手放在斜凳上，后背呈一个平面，保持挺直。膝关节微微弯曲，左手以握拳姿势紧握哑铃，手肘紧靠肋骨，这是起始姿势。向上提起肘关节，尽量把肘部向背部拉，同时保持背部平稳。顶峰停留1秒后向下缓慢把哑铃放回起始位置。重复，换边重复。也可以采用跪姿划船姿势：

哑铃俯身划船训练的背部肌肉：

杠铃俯身划船：

怎么做：

双手与肩同宽正手（或反手）握杠铃，双脚打开与肩同宽、膝关节微微弯曲站立。

髋关节屈曲，上身俯身前倾，后背保持挺直，直到几乎与地面平行。杠铃应该在胫骨的正前方，双臂与地面和上身都垂直，这是起始姿势。背部发力将杠铃提向身体，肘关节尽量朝背后拉。保持上半身水平，在顶峰收缩1秒，然后缓慢将杠铃下放到起始姿势。重复。

杠铃俯身划船训练的背部肌肉：

哑铃直腿硬拉：

怎么做：

双脚打开与肩同宽（或并拢）站立，膝关节微微弯曲。双手掌心相对握住哑铃并置于身体两侧，上半身保持挺直，肩胛骨下沉后收，向中间挤压，这是起始姿势。髋关节屈曲，上身向前俯身前倾，膝关节保持不动。哑铃向双脚降低，在哑铃下降过程中，将掌心朝内旋转使掌心向后，直到腘绳肌出现拉伸感。臀大肌发力快速拉起哑铃直到髋关节完全伸展，回到起始姿势。重复。

哑铃直腿硬拉训练的背部肌肉：

宽握引体向上：

怎么做：

采用正握抓住横杆，握距大约是1.5倍肩宽。背阔肌发力拉动身体上移，直至下巴高于横杆。在最高点保持2秒，然后缓慢降下身体，直至肘关节伸直。整个过程必须保持髋关节不弯曲，否则会降低训练质量。重复。

宽握引体向上训练的背部肌肉：

宽握距高位下拉：

怎么做：

端坐在器械上，大腿卡在器械辅助垫上。正握杠把手，握距比肩宽，背部挺直，这是起始姿势。肩关节下沉后收，背肌发力将杠下拉到胸部上方，肘部尽量向背后拉。保持1~2秒，然后缓慢回到起始姿势。整个过程保持躯干竖直，不要通过身体的倾斜来下拉重量。重复。

宽握距高位下拉训练的背部肌肉：

坐姿水平划船：

怎么做：

坐在器械的垫子上，面向拉力器，手臂在前方伸直，在较低的高度抓住把手。弯曲膝关节，双脚掌顶在器械的辅助垫上。保持脊柱笔直，挺胸，手肘贴紧身体的两侧。背肌发力把把手拉至下腹部并保持肌肉收缩1~2秒。在控制下缓慢让把手回到起始姿势。重复。

坐姿水平划船训练的背部肌肉：

站姿直臂下拉：

怎么做：

双脚打开与肩同宽站立，膝关节微微弯曲。双手伸直并抓住滑轮绳索的把手。从高处将双臂移向低处，接近身体，弧形轨迹向与双腿成95度角的方向运动。在最低处暂停1~2秒，然后缓慢回到高位。重复。也可以使用单手高位下拉：

站姿直臂下拉训练的背部肌肉：

本着先多关节先孤立动作；先难后易的原因，提供下面的背部训练计划供参考：

哑铃上斜俯身划船、哑铃耸肩、哑铃俯身划船、杠铃俯身划船、哑铃直腿硬拉、宽握引体向上、坐姿水平划船、站姿直臂下拉、宽握距高位下拉

下面每个计划都应该包括热身（有氧5~10分钟），然后特定背肌热身（可以使用背部发力的3个空手练习）。

计划一：引体向上：4组，12 - 10 - 8 - 6个。哑铃直腿硬拉：4组，每组8个。杠铃俯身划船：4组，每组10个。宽握距高位下拉：4组，每组10个。坐姿水平划船：4组，每组10个。计划二：引体向上：4组，12 - 10 - 8 - 6个。站姿直臂下拉：4组，每组12个。哑铃上斜俯身划船：4组，每组12个。哑铃耸肩：3组，每组8个（大重量）。计划三：哑铃俯身划船：4组，每组12个。哑铃直腿硬拉：4组，每组10个。宽握距高位下拉：4组，每组12个。坐姿水平划船：4组，每组12个。哑铃耸肩：3组，每组8个（大重量）。

结束语：

“新手练胸、老手练背”，说明背部训练的重要性，男性进行背部训练，可以让背部更宽更宽厚，让上半身呈倒三角；女性进行背部训练，可以有效美化上半身的体态，让胸部更挺拔。背部肌群包括：背阔肌、斜方肌、大圆肌、小圆肌、菱形肌、冈下肌、冈上肌及竖脊肌，了解这些背部肌肉及功能，可以增加本体感受，找到准确的原动肌（发力肌肉），使训练更有效果。平时多训练3个练习可以帮助感受背部肌肉的发力。9个训练动作可以刺激到整个背部肌肉群，达到明明白白训练。

我是猫老师健身，用易懂的语言分享健身知识！觉得不错的老铁们，关注、点赞、转发哦！您的关注、点赞、转发是对我创作的最大支持！谢谢

文章到此结束，如果本次分享的背厚能瘦下来吗和背厚能减下来吗的问题解决了您的问题，那么我们由衷的感到高兴！