五个“字形”提升肩部力量

肩部力量是上肢动作的“稳定锚点”，通过肩胛骨、锁骨与胸廓的联动，为推、拉、投掷等动作提供稳定平台，确保力量有效传递至躯干。肩部力量弱会增加肩袖肌群损伤风险。肩部力量训练的基本动作有I、T、Y、W、L五种“字”，不需要借助工具，站姿就能练习，以下动作每组5至10次，共1至2组，组间隔30至60秒。利用这“五种字”练习方式，可以有效提升肩部力量。

“I”字

**动作要点：**

1、基本姿站立，挺胸直背，双臂自然垂于体侧；

2、两侧肩胛骨向内向下收紧，双臂贴近耳侧伸直向前上方抬起，与躯干成180度夹角，形成“I”字；

3、回到起始姿势，重复规定次数；

4、注意拇指向上，肩胛骨收紧后抬起手臂。

“T”字

**动作要点：**

1、基本姿站立，挺胸直背，双臂自然垂于体侧；

2、两侧肩胛骨向内向下收紧，双臂伸直外展向两侧上方抬起，与躯干成90度夹角，形成“T”字；

3、回到起始姿势，重复规定次数；

4、注意拇指向上，肩胛骨收紧后抬起手臂。

“Y”字

**动作要点：**

1、基本姿站立，挺胸直背，双臂自然垂于体侧；

2、两侧肩胛骨向内向下收紧，双臂伸直外展向前上方抬起，与躯干成135度夹角，形成“Y”字；

3、回到起始姿势，重复规定次数；

4、注意拇指向上，肩胛骨收紧后抬起手臂。

“W”字

**动作要点：**

1、基本姿站立，挺胸直背，双臂屈肘成90度夹角外展；

2、两侧肩胛骨向内向下收紧，双臂屈肘向上抬起，与躯干形成“W”字；

3、回到起始姿势，重复规定次数；

4、注意拇指向上，肩胛骨收紧后抬起手臂。

“L”字

**动作要点：**

1、基本姿站立，挺胸直背，双臂自然垂于体侧；

2、两侧肩胛骨向内向下收紧，双臂屈肘向上抬起；

3、屈肘达到90度夹角时，前臂向上抬起直至与躯干成一个平面，与躯干形成“L”字；

4、回到起始姿势，重复规定次数；

5、注意拇指向上，肩胛骨收紧后抬起手臂；

6、可以从“L”字开始，双肘伸直与躯干形成“Y”字。

所有训练方案需根据个体情况调整，建议在专业康复师或专业教练的指导下进行。