

腰腹爆发力训练方法

作者：有故事的人 来源：范文网 www.wtabcd.cn/fanwen/

本文原地址：<https://www.wtabcd.cn/fanwen/zuowen/1678652827233493.html>

范文网，为你加油喝彩！

身体通过坚实的核心也就是腰部力量才能有效的控制身体的四肢，起着枢纽作用，为四肢发力建立支点。在进行爆发力，快速运动之前，中枢神经系统会先激活核心肌群用于稳定脊柱。稳定脊柱的速度，会直接影响到动作的质量，稳定花费时间长，耗费能量就会相对的多，那大家知道锻炼腰腹力量时该注意什么

呢？不要做容易伤害腰部的动作，如果感到某个动作或姿势使腰部重力加大或加重疼痛，就应立刻停止，否则就容易造成病痛。有人在锻炼时，长时间总是做一些不符合生理的动作，本来是想锻炼身体，其实适描写童年的作文得其反，比如常见的压腿动作，特别是幅度较大的时候，大家知道腰腹爆发力训练方法有哪些吗？

一、 搁腿仰卧起坐：

1、 锻炼部位：上腹，这个动作是最好的腹部锻炼动作，对脊椎压力小，在力量增强后，可在脑后放置哑铃片增重练习。

2、 锻炼姿吉祥三宝歌词态：仰卧在地上，把小腿平行地搁在凳上，使大腿垂直于地面，两手可以交*在胸前或两手交*互抱于颈后。

3、 动作要领：慢慢地使两肩向膝部弯起，直至肩胛骨离地面1~2英吋，保持静止一秒钟。然后，回复到锻炼姿态。重复做。

4、 锻炼要点：当屈体收缩时，为了更好的使腹部肌群收缩，使下背紧贴地面。在采用重量训练课程的开始阶段，在完成每次试举中，要避免用跳、弹的借力动作

二、 悬垂腿屈伸：

起始姿势两手正握单杠，全身直垂杠下。动作要领屈膝，把小腿尽力向上缩起，到最高点时，彻底收缩腹直肌一秒钟。然后徐徐下垂小腿，直到完全伸直。呼吸方法缩起小腿时吸气，降落时呼气。注意要点缩起小腿时要尽力把两膝向上提升。

三、坐式腿屈伸

起始姿势坐在凳边，两手向后撑在 仰卧板上。两腿向前直伸。动作要领屈膝缩起小腿到可能的最高点。彻底收缩腹直肌一秒钟，然后徐徐降落小腿，直到完全伸直。呼吸方法缩起小腿时吸气，降落时呼气。

注意要点本动作较简易，其作用大小全在膝部上提的高低和动作的快慢上。愈高愈慢愈大，反之愈小。

四、仰卧腿上举

- 1、锻炼部位：下腹部位和大腿上部弯屈肌群。
- 2、锻炼姿态：仰卧在凳上或斜板上，下背部紧贴凳面，两腿并拢自然伸直。
- 3、动作要领：使躯干和通信工程就业前景下背部紧贴在地上，两膝稍稍弯屈，两腿向上举起直至两大腿与躯干成垂直位。然后，两腿慢慢放下。重复做。
- 4、训练重点：当背部始终紧贴凳面时，它使下腹部位肌群处于收紧状态。如果下背弯屈或离开凳面，就会影响下腹肌群的收缩效果。为了加强训练强度，也可以仰卧在斜板上来练。

五、仰卧起腿

起始姿势仰卧平垫上或头朝上仰卧斜板上。两手握住头后方的固定物，全身伸直。动作要领收缩腹肌，将保持伸直的两腿向上弯起，直到可能的最大程度。保持一秒钟，再让两腿徐徐回落。呼吸方法向上弯起两腿时吸气，回落时呼气。注意要点下落两腿时，仍要控制腹肌，勿使下落过快。主要锻炼腹直肌。

腹部还有 拉力器

跪姿躬身下压综合器械、健腹器等锻炼动作。平时训练只需选择2~3组动作练习即可。

以上是<https://www.882682.com/>小编介绍的腰腹爆发力训练方法的方法，想锻炼腹部力量的可以学习一下上述的动作，另外本网健身运动安全小知识库中还有很多关于力量训练的知识，有时间大家可以多网络工程关注一下的。

更多 作文 请访问 https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/92_0.html

文章生成doc功能，由[范文网](http://www.wtabcd.cn/fanwen/)开发