

# 《现代体能训练——核心力量训练方法》

## 书籍信息

版次：

页数：

字数：

印刷时间：2010年04月01日

开本：32开

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787564403911

## 内容简介

本书是作者近年来通过带国家队教练员出国培训和聘请国内外专家专题讲座所学内容，根据广大教练员需求而编著的，本书能够在现代体能训练理念、思路、训练方法及手段上对广大教练员、科研人员、教师等提供帮助和参考。

## 目录

- 一、人体核心的概念
- 二、核心力量的概念
- 三、核心力量训练的作用
- 四、核心力量训练原则
- 五、核心力量训练方法
  - (一)徒手训练方法
    1. 屈膝半蹲
    2. 跪地弓背支撑
    3. 跪式直背支撑
    4. 仰卧两头起
    5. 仰卧屈膝
    6. 仰卧抬腿
    7. 俯卧肘支撑后交叉腿
    8. 交叉腿侧身斜起坐
    9. 团身两头起
    10. 仰卧屈腿收腹
    11. 仰卧屈膝交叉腿抱头起
    12. 仰卧屈膝伸腿抱头起
    13. 仰卧交叉蹬腿
    14. 仰卧交叉打腿
    15. 仰卧举腿
    16. 俯卧三点支撑单手前平举
    17. 仰卧起坐
    18. 仰卧起扶膝坐
    19. 直腿臂上举坐
    20. 仰卧起手抱膝举腿
    21. 侧卧肘支撑手侧上举
    22. 仰卧起交叉提膝
    23. 坐式屈腿
    24. 仰卧举腿肘触膝
    25. 分腿侧俯身

26. 分腿叉腰侧身
27. 侧卧举腿
28. 侧身手支撑交叉腿
29. 单肘侧支撑转体
30. 俯卧支撑换姿势
31. 俯卧直臂抬腿支撑
32. 侧卧屈腿抱头起
33. 跪立侧俯身
34. 坐式交叉腿转身
35. 仰卧1只0屈腿
36. 仰卧侧摆腿
37. 屈臂俯卧内收腿伸手支撑
38. 直臂俯卧三点支撑
39. 屈臂俯卧两点支撑
40. 直臂俯卧两点支撑
41. 直臂跪式单腿支撑
42. 俯卧肘关节斜支撑
43. 侧卧肘关节支撑顶髌
44. 侧卧踢腿
46. 仰卧提臀
47. 仰卧提臀抬腿
48. 仰卧勾腿提臀
49. 燕式平衡

## (二)瑞士球训练方法

1. 仰卧屈膝扶球
2. 两腿压球仰卧起
3. 大小腿夹球仰卧起
4. 仰卧直腿夹球起
5. 仰卧屈腿夹球起转髌
6. 俯卧瑞士球转腰
7. 侧卧夹瑞士球起
8. 瑞士球上转腰
9. 单膝跪瑞士球转腰
10. 单膝跪瑞士球上体侧屈
11. 仰卧单腿压瑞士球交叉腿
12. 仰卧瑞士球转身
13. 仰卧两脚拉瑞士球
14. 坐瑞士球转身
15. 侧卧单肘支撑夹球
16. 俯卧瑞士球抬两腿
17. 坐瑞士球抓哑铃斜提拉
18. 肘撑瑞士球俯卧

19. 持哑铃俯卧瑞士球
20. 俯卧瑞士球单臂单腿支撑
21. 两腿压球单臂支撑
22. 屈肘压球单脚支撑
23. 前推瑞士球下腰
24. 仰卧夹球上举
25. 手撑瑞士球下腰
26. 瑞士球背桥
27. 两腿夹瑞士球转髋
28. 仰卧肩压球顶髋
29. 单腿压球两手支撑
30. 两腿拉球两手支撑
31. 仰卧夹球屈膝

### (三)实心球训练方法

1. 仰卧单腿起坐
2. 仰卧夹球提膝
3. 仰卧夹球转髋
4. 仰卧举球挺身
5. 头后持球仰卧起坐
6. 仰卧起坐转腰
7. 握球转腰拍球坐
8. 站立转腰
9. 俯卧支撑下腰
10. 两膝夹球两头起
11. 仰卧夹球举腿
12. 两人配合交换球

### 参考文献

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

[更多资源请访问www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)