



运动技术原理及考评技术

初级抗阻运动技术内容

胸大肌

背阔肌

斜方肌

三角肌

腹直肌

肱二头
肌

肱三头
肌

股二头
肌

股四头
肌

臀大肌

腓肠肌

竖脊肌

髋内收
肌群

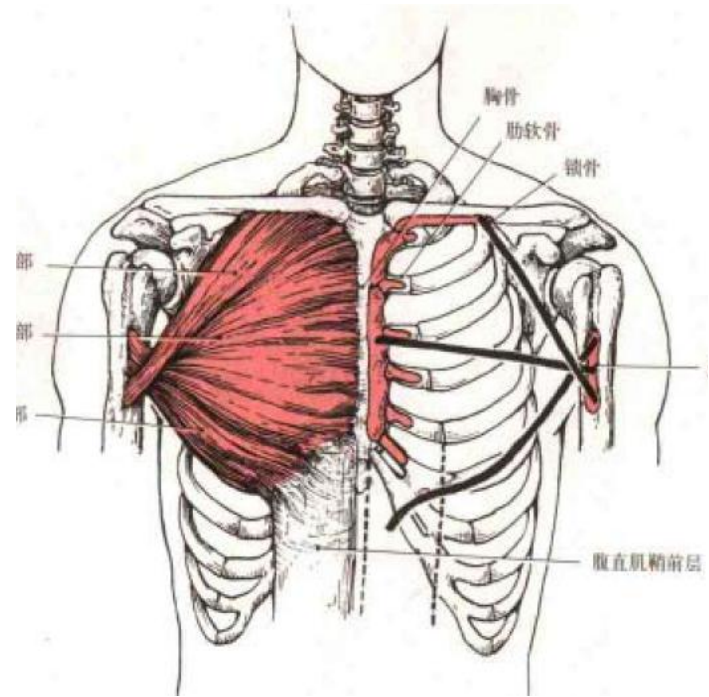
髋外展
肌群

初级抗阻运动技术要点

形象		
抗阻训练	目标肌肉	
	训练目的	
	器械名称	
	动作名称	
	技术	身体位置
		身体姿态与稳定
		轨迹
		幅度与安全提示
		速度
		呼吸
		保护
熟练性		

胸大肌

- 近固定：肩屈、水平屈、内收和旋内
- 远固定：使躯干向上臂靠拢，提肋协助吸气



胸大肌抗阻训练动作技术

胸大肌

杠铃

哑铃

器械

自重

杠铃卧推



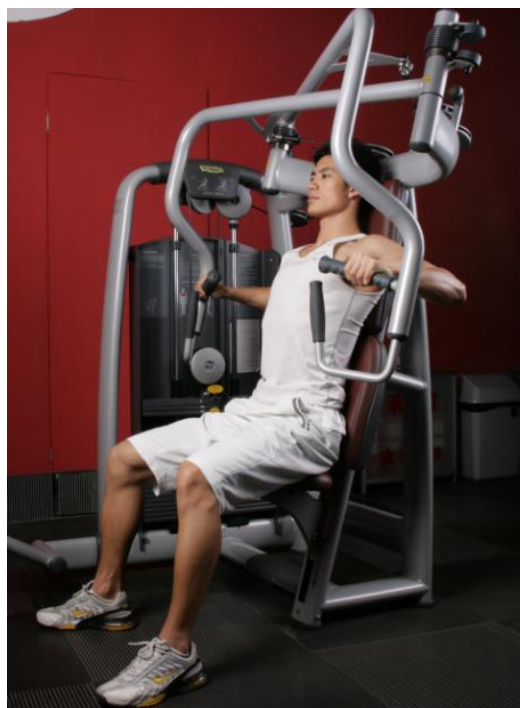
哑铃卧推



哑铃飞鸟



器械坐姿推胸



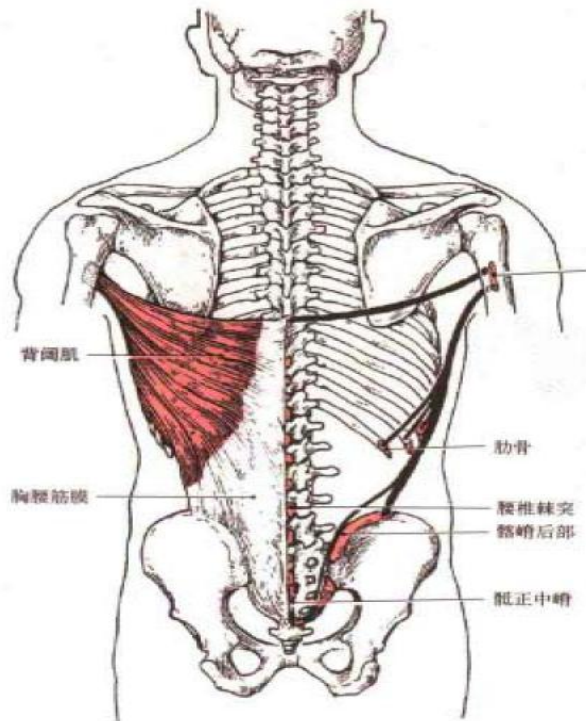
器械坐姿夹胸



俯卧撑



背阔肌



- 近固定：肩伸、内收、旋内
- 远固定：使躯干向上臂靠拢、提肋帮助吸气。

背阔肌抗阻训练动作技术

背阔肌

杠铃

哑铃

器械

杠铃俯身划船



哑铃俯身划船



器械高位下拉



器械坐姿划船



史密斯器俯身划船



谢谢观看