



# 核心力量的训练分类

DE DANA DN VA @

九歌

九歌

LOAN DE AN

DEVANG DAI DAY

九歌





# 目录

CONTENTS

---

- 核心力量训练的定义
- 核心力量训练的分类
- 核心力量训练的方法
- 核心力量训练的注意事项
- 核心力量训练的益处



01

# 核心力量训练的定义

# 核心力量的定义



核心力量是指人体核心区域（包括腰椎、骨盆和髋关节等部位）的肌肉力量和稳定性。

核心肌群包括腹肌、背肌、臀部和腿部等部位的肌肉，它们共同作用以维持身体的平衡和稳定。

# 核心力量训练的重要性



## 提高身体的平衡性和稳定性

核心力量训练有助于增强核心肌群的肌肉力量和耐力，从而提高身体的平衡性和稳定性，减少运动损伤的风险。

## 改善姿势和体态

强壮的核心肌肉能够支撑身体的姿势，改善不良体态，如驼背、骨盆前倾等问题。

## 提高运动表现

核心力量训练对于各种运动项目都有着重要的辅助作用，能够提高身体的协调性和爆发力，提升运动表现。



# 核心力量训练的目标





02

## 核心力量训练的分类

# 稳定性和非稳定性训练



## 稳定性训练

通过在稳定环境下进行的核心力量训练，如平板支撑、仰卧起坐等，来提高身体的平衡和稳定性。



## 非稳定性训练

在不稳定环境下进行的核心力量训练，如平衡球、平衡板等，能够增加肌肉负荷，提高核心肌群的稳定性和力量。





# 大肌群和小肌群训练

## 大肌群训练

---

主要针对胸、背、腿等大肌群的训练，能够提高全身的力量和爆发力。

## 小肌群训练

---

针对肩、臂、腹等小肌群的训练，能够提高身体的协调性和灵活性。



# 动态和静态训练

## 动态训练

通过进行动态的、连续的动作来训练核心肌群，如卷腹、俄罗斯转体等。

## 静态训练

通过进行静态的、保持姿势的动作来训练核心肌群，如平板支撑、桥式等。



# 全身和局部训练

## 要点一

### 全身训练

通过全身性的动作来训练核心肌群，如深蹲、硬拉等全身性复合动作。

## 要点二

### 局部训练

针对特定部位的核心肌群进行训练，如腹部肌肉的仰卧起坐、俯卧撑等。



03

# 核心力量训练的方法

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：  
<https://d.book118.com/656051051142010110>