

# 关于阻力训练技巧

you can do

1. 肩关节的运动方式？
2. 胸大肌的主要功能？
3. 肩带的主要运动方式？
4. 胸小肌的主要功能？
5. 前锯肌的主要功能？

# 动作教学的基本步骤

步骤一: 辨识. 动作名称, 使用的器材. 主动肌. 动作目标。

步骤二: 示范动作 (完整动作的示范)。

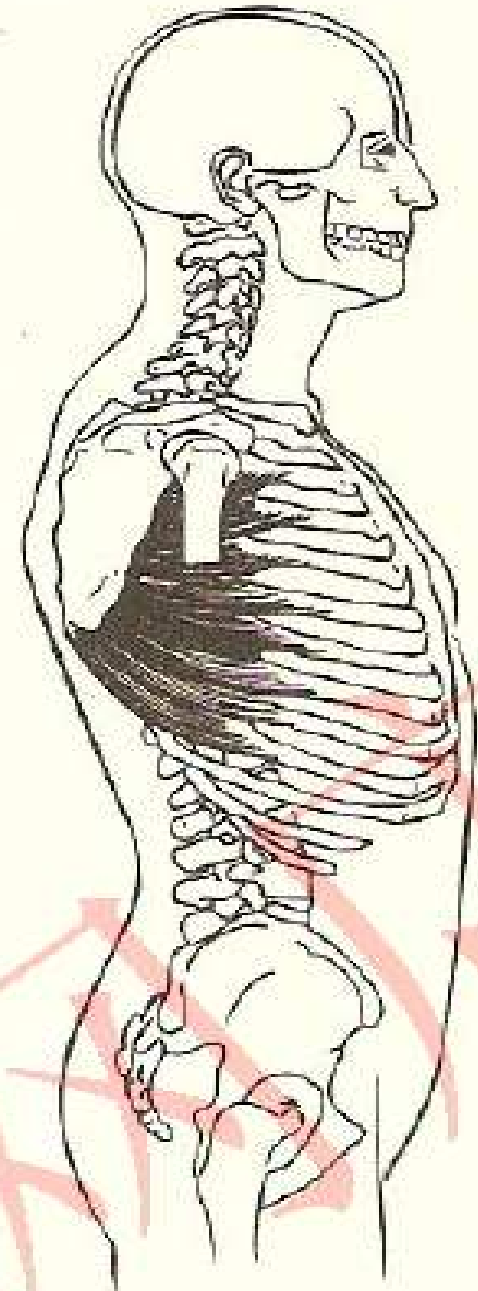
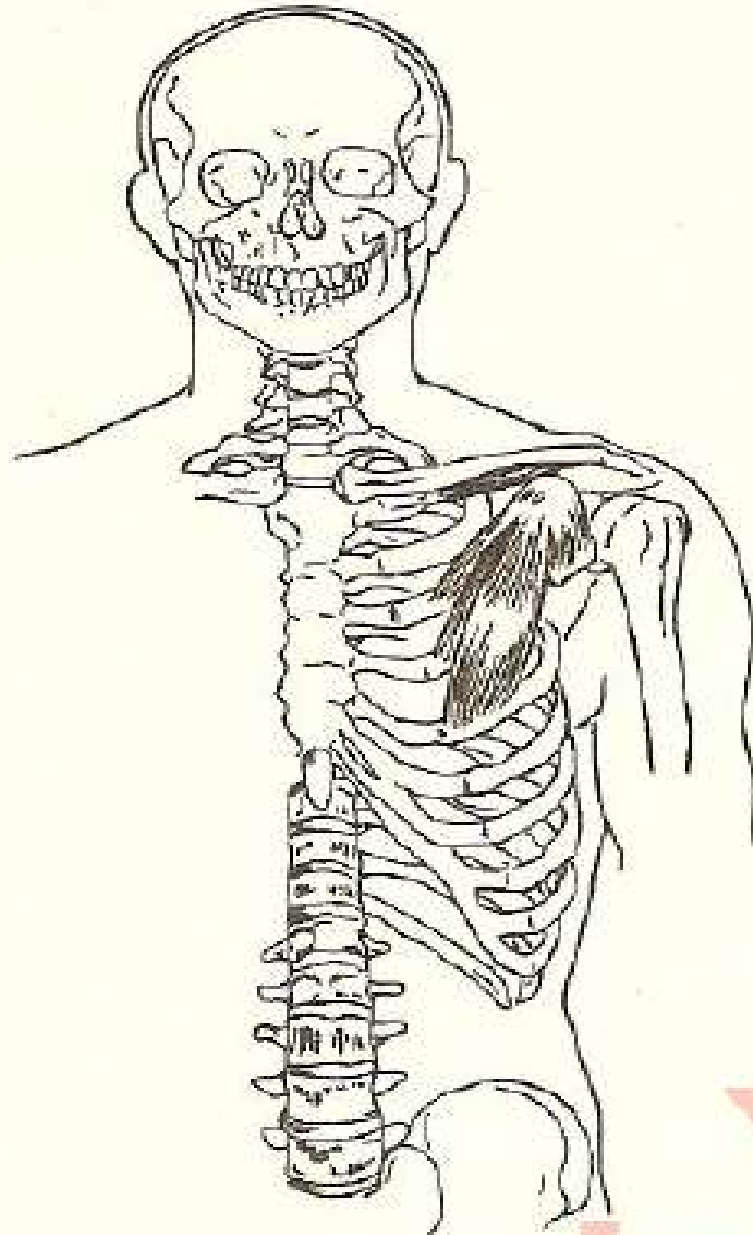
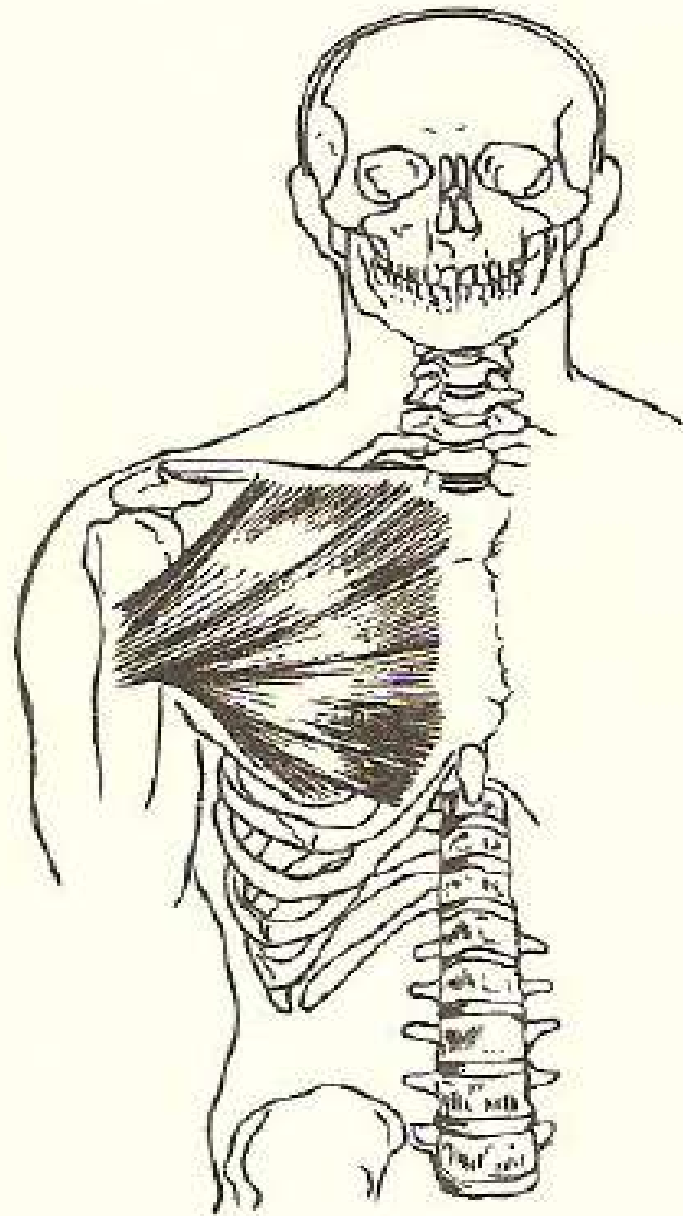
步骤三: 细节说明 (分解动作), 描述开始或准备位置、包括适当的握姿。每个主要关节的体线定位细节, 包括哪些要稳定、哪些产生动作。描述动作或过程中的特定技巧。覆述安全与伤害因素、讨论常见的错误。有意识控制收缩主动肌。

步骤四: 再次示范完整动作。

步骤五: 请你的客户操作。在准备阶段环绕他的身边进行观察与修正, 会是很好的策略。如果你在示范时详述动作细节 (步骤三), 那么你可能需要在他体验这个动作时覆诵一次。

步骤六: 随时准备好在必要时简化动作、或提出进阶的改变。

# 胸部训练动作



# bench press

使用器材：杠铃或哑铃、水平板凳

## 动作细节

1. 仰卧、脚放置地面，采取宽握、封闭、旋前的卧姿。
2. 体线定位？
3. 收缩腹肌控制重量的移动，呼吸？
4. 向上推举时完整伸展肘部，避免肘过伸。
5. 下降时避免动作幅度过大，以降低肩关节的压力。
6. 安全要素：避免滚动腕、挺腰、推臀向上或者在胸上弹压。
7. 辅助方法：在有滑轨或无滑轨的杠铃辅助。站在板凳后方、屈膝、脊柱中立(收腹)。手放在客户的握把位置之间、采相反握姿，上下阶段均可辅助。

# 常见错误动作

- 常见的错误：
- 杠铃或哑铃下降时未善加控制
- 杠铃在胸前弹压
- 脊柱拱起离开椅面
- 肘过伸展
- 上推时憋气



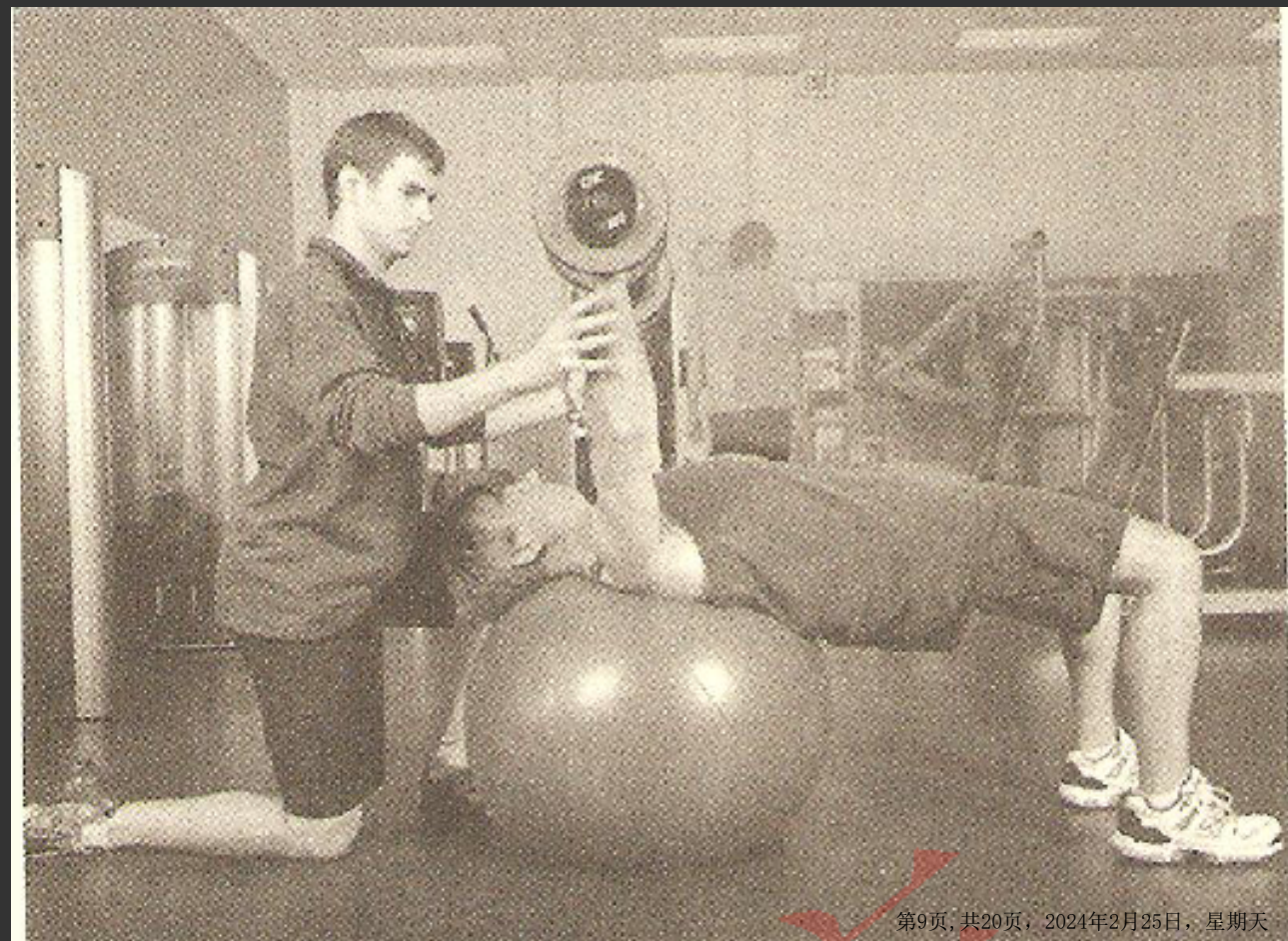
曾经背部有疼痛但经医师同意可以进行训练的客户或者在做动作时无法维持身体姿势我们应如何处理？曾有肩痛的又应如何处理？

脚放在箱子上或板凳上。下背压平、骨盆后倾。  
缩小动作幅度、尤其在下降的阶段，并且让肘靠近肋骨（趋近矢状面）。

## 进阶动作



1. 选择性的增加肩胛动作
2. 单侧推哑铃
3. 在瑞士球上推举



# you can do

- 1. 动作教学的基本步骤？
- 2. 卧推的动作细节？
- 3. 常见的错误动作？
- 4. 曾经背部有疼痛但经医师同意可以进行训练的客户或者在做动作时无法维持身体姿势我们应如何处理？曾有肩痛的又应如何处理？
- 5. 进阶动作？
- 6. 三角肌的主要功能？
- 7. 斜方肌、菱形肌的主要功能？
- 8. 冈下肌的主要功能？小圆肌的主要功能？

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/816100055054010111>