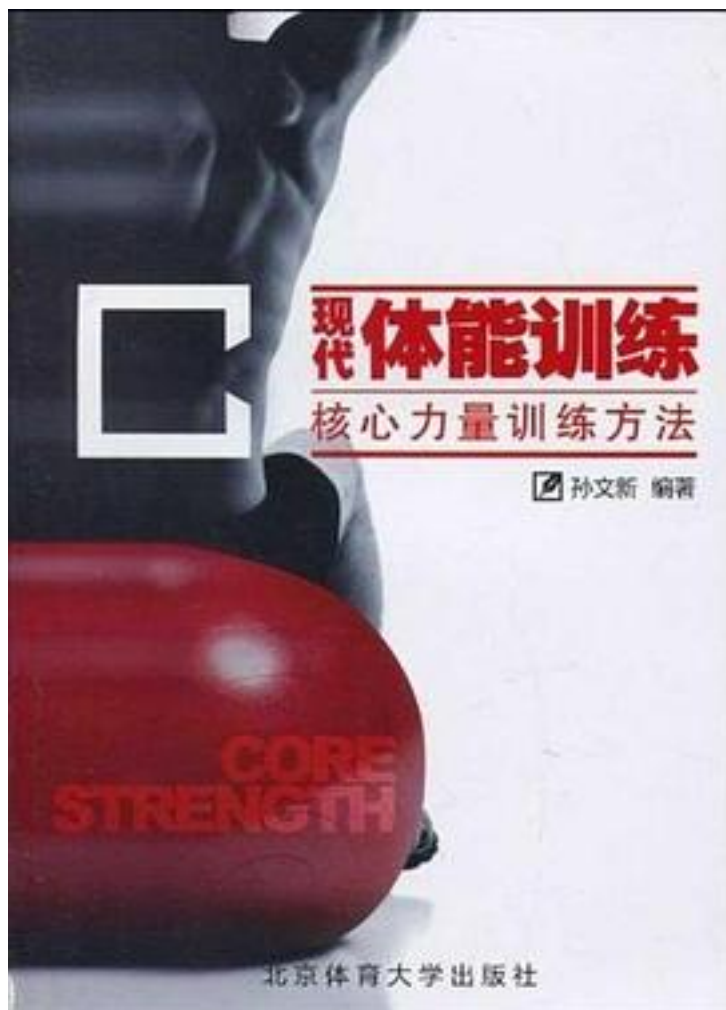


# 现代体能训练



[现代体能训练\\_下载链接1](#)

著者:孙文新

出版者:北京体育大学

出版时间:2010-4

装帧:

isbn:9787564403911

《现代体能训练:核心力量训练方法》内容简介:核心力量训练方法是现代体能训练方

法的一种，它利用各种训练器材和训练方法提高运动员的核心力量能力，进而提高运动员的竞技能力，可以运用在众多竞技运动项目的训练中，特别是运动员的力量训练中。

作者介绍:

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. 两腿夹瑞士球转髌 28. 仰卧肩压球顶髌 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. 仰卧夹球转髌 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 . . . . . (收起)

[现代体能训练\\_下载链接1](#)

标签

体能

体育

运动

训练

健身

健康

锻炼

科学

评论

看了春晚那个杂技，有没有人跟我一样想起这本书啊？哈哈。坐久了起来独脚站一站啊  
。。。

-----  
[现代体能训练\\_下载链接1](#)

书评

-----  
[现代体能训练\\_下载链接1](#)