

CORE MUSCLES TRAINING

核心肌群训练

核心肌群指的是位于腹部前后环绕着身躯，负责保护脊椎稳定性的重要肌肉群，包括背部、腹部和构成骨盆部的所有肌群、顶部膈肌、底部盆底肌和髋关节肌。这些肌肉稳定了身体的核心，在支撑脊柱结构中发挥着重要作用，帮助我们产生力量、保持稳定，锻炼这些深层肌肉亦对缓解腰背压力有所帮助。

无论什么体育运动，身体核心都十分重要，其强弱决定了我们运动的控制性和流畅性。真正的核心能力由核心稳定性和核心力量两部分组成。核心稳定性主要靠腰腹深层肌肉产生，而核心力量主要靠腰腹浅层肌肉实现。核心肌肉群的主要作用就是保证上身稳定直立和传递能量，让身体可以在移动时改变方向。当我们把核心稳定训练纳入有计划的日常活动时，它就可以帮助我们改善肌肉控制，甚至减少损伤。

事实上，一个强壮、灵活的核心几乎支撑着我们生活中的所有活动：

- **日常活动：**日常生活的基本活动，比如洗澡、弯腰穿鞋或捡起地上物品等一些看似普通的活动都需要用到核心部位。
- **工作：**包括举重、扭转和站立的工作都依靠核心肌肉。如果身体不够

强壮无法保持良好的姿势，也没有足够的休息时间的时候，接拨电话、打字、使用电脑等看似简单的工作可能还会使背部肌肉僵硬和酸痛。

- **运动和其他活动：**游泳、骑行、跑步及其他球类运动如高尔夫、网球、棒球、排球等，都是由强壮的核心提供动力。
- **平衡性与稳定性：**核心稳定我们的身体，允许我们在复杂的地形上得以向任何方向移动。从这个角度看，核心练习可以减少我们摔倒的风险。
- **身姿体态：**良好的姿势可以表现出我们的自信，帮助我们锻炼中获得更多益处，更重要的是，它可以减少我们的脊椎磨损。

北京会所与比戈体育携手，为会员准备了月度核心健身技能小比赛，借此分享各种徒手核心训练方法。同时，针对目前青少年体能现状，比戈体育与北京体育大学专家团队深度合作，制定了一整套适合中国青少年的体能训练体系和方案。训练课程依据青少年体能训练原则（长期规划、多样性、个体差异、循序渐进），让儿童掌握正确的动作模式，使广大青少年科学运动、快乐运动、健康成长。🏃

