

# 运动解剖学

Human Anatomy



成都体育学院运动解剖学教研室

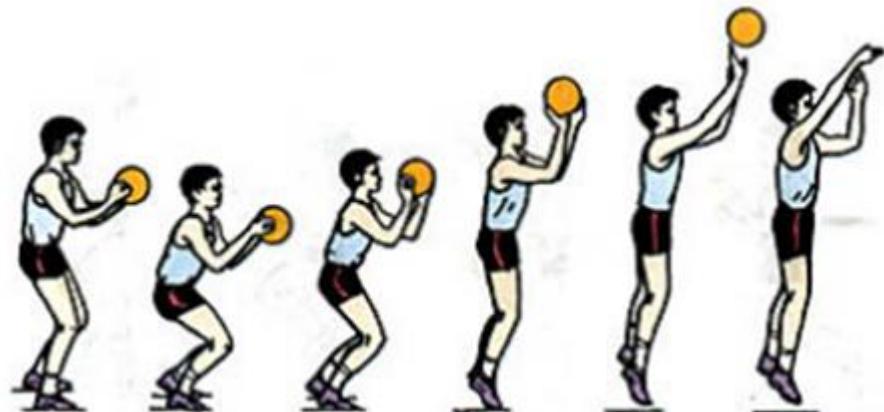
# 上肢动作

1. 推    : 铅球出手、单手肩上投篮  
            握推杠铃、俯卧撑
2. 拉    : 引体向上
3. 挥臂 : 排球扣球、羽毛球正手击高球  
            标枪出手、各种投掷等



# 上肢动作——单手肩上投篮

1. 动作简介
2. 动作要领
3. 动作解剖学分析
4. 小结和建议



# 上肢动作——单手肩上投篮

## 3. 动作解剖学分析

“单手肩上投篮”出手阶段上肢动作的解剖学分析

关节名称	关节运动	原动肌名称	工作条件	工作性质
肩关节	屈	肱二头肌、胸大肌、三角肌（前部）	近固定	向心工作
肘关节	伸	肱三头肌、肘肌	近固定	向心工作
腕关节	屈	前臂屈肌群	近固定	向心工作

(同侧)

# 上肢动作——单手肩上投篮

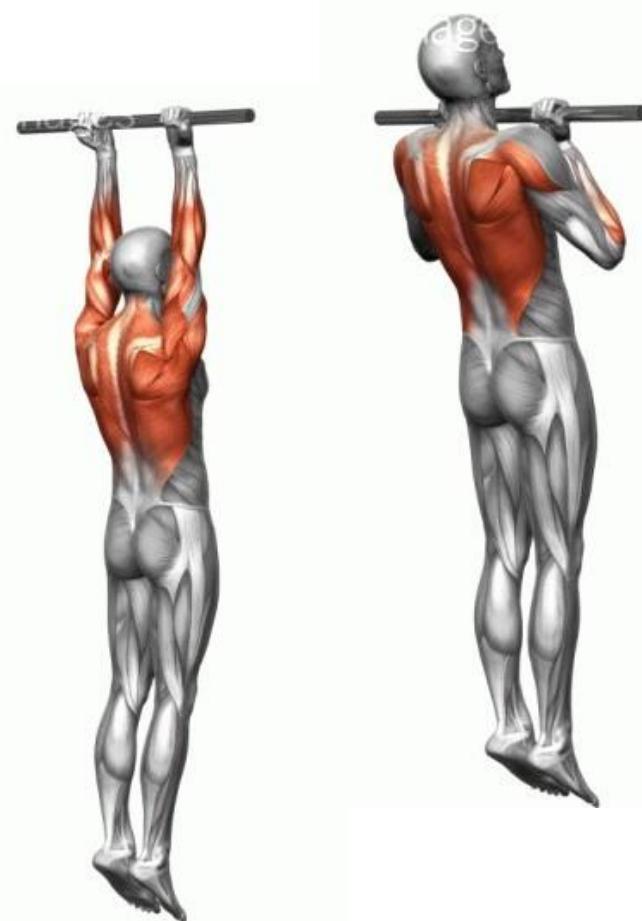
## 4. 小结与建议

虽然主要为上肢运动，但下肢蹬地动作的力量通过躯干传递到上肢，有助于增加投篮远度和高度，故在运动训练中应注意下肢肌与躯干肌在力量传递过程中的协调配合训练。



# 上肢动作——引体向上

1. 动作简介
2. 动作要领
3. 动作阶段划分与解剖学分析
4. 小结和建议



# 上肢动作——引体向上

## 3. 动作阶段划分与解剖学分析



上拉阶段



下降阶段



# 上肢动作——引体向上

## 3. 动作阶段划分与解剖学分析

“引体向上”上拉阶段上肢动作的解剖学分析

关节名称	关节运动	原动肌名称	工作条件	工作性质
肩关节	伸	三角肌（后束）、肱三头肌（长头）、背阔肌	远固定	向心工作
肘关节	屈	肱二头肌、肱肌	远固定	向心工作
腕关节	屈	前臂屈肌群	远固定	向心工作

(同侧)

# 上肢动作——引体向上

## 3. 动作阶段划分与解剖学分析

“引体向上”下降阶段上肢动作的解剖学分析

关节名称	关节运动	原动肌名称	工作条件	工作性质
肩关节	屈	三角肌（后束）、肱三头肌（长头）、背阔肌	远固定	离心工作
肘关节	伸	肱二头肌、肱肌	远固定	离心工作
腕关节	伸	前臂屈肌群	远固定	离心工作

(对侧)

# 上肢动作——引体向上

## 4. 小结与建议

可以锻炼背阔肌和肱二头肌等肌肉，同时对肩胛骨周围许多小肌肉群以及前臂肌群也有一定的训练效果。

变式：正握引体向上、正反手引体向上、毛巾引体向上、离心引体向上等，增加肌肉力量。

