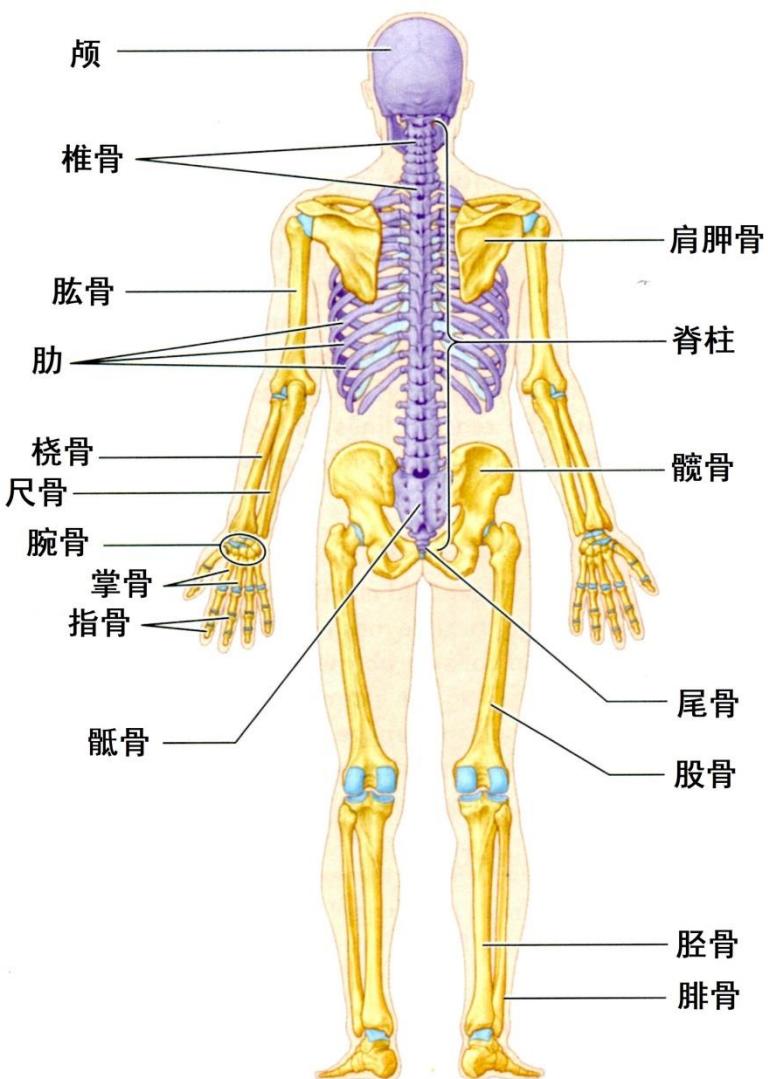
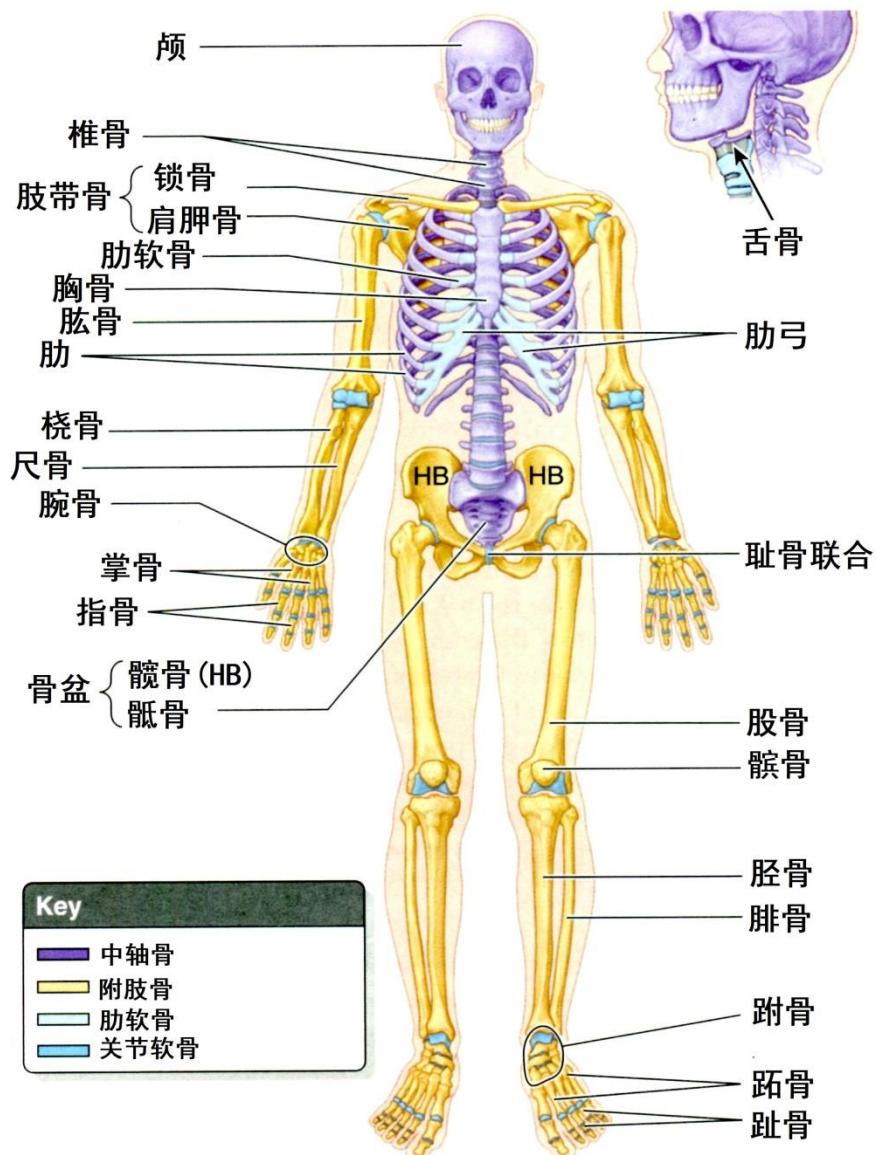


# 运动解剖学

Human Anatomy



成都体育学院运动解剖学教研室



# 躯干动作

1. 屈 : 仰卧起坐、坐位体前屈等
2. 伸 : 俯卧背腿、背起等
3. 侧屈 : 哑铃操体侧屈等
4. 回旋 : 转体等



# 躯干动作——仰卧起坐

1. 动作简介
2. 动作要领
3. 动作解剖学分析
4. 小结和建议



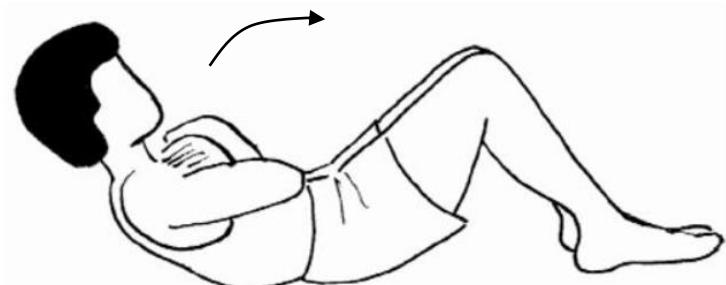
# 躯干动作——仰卧起坐

## 3. 动作解剖学分析

“仰卧起坐”坐起阶段躯干动作的解剖学分析

关节名称	关节运动	原动肌名称	工作条件	工作性质
脊柱	屈	腹直肌、腹内斜肌、腹外斜肌	下固定	向心工作
骨盆	前倾	髂腰肌、股直肌	远固定	向心工作

(同侧)



# 躯干动作——仰卧起坐

## 4. 小结与建议



# 躯干动作——悬垂举腿

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



# 躯干动作——悬垂举腿

## 3. 动作阶段划分与解剖学分析

“悬垂举腿”上举阶段动作的解剖学分析

关节名称	关节运动	原动肌名称	工作条件	工作性质
骨盆	后倾	腹直肌、腹外斜肌、腹内斜肌	上固定	向心工作
髋关节	屈	髂腰肌、股直肌	近固定	向心工作

(同侧)



# 躯干动作——悬垂举腿

## 3. 动作阶段划分与解剖学分析

“悬垂举腿”下方阶段动作的解剖学分析

关节名称	关节运动	原动肌名称	工作条件	工作性质
骨盆	前倾	腹直肌、腹外斜肌、腹内斜肌	上固定	离心工作
髋关节	伸	髂腰肌、股直肌	近固定	离心工作

(对侧)



# 躯干动作——悬垂举腿

## 4. 小结与建议

上举阶段：应注意动幅度的控制，

双腿迅速举腿

下放阶段：停留一秒的时间，缓慢  
的放下到原来的位置上

“快起慢放”



# 躯干动作——背起

1. 动作简介
2. 动作要领
3. 动作解剖学分析
4. 小结和建议



# 躯干动作——背起

## 3. 动作解剖学分析

“背起”展体阶段躯干动作的解剖学分析

关节名称	关节运动	原动肌名称	工作条件	工作性质
脊柱	伸	竖脊肌	无固定	向心工作
髋关节	伸	臀大肌、股二头肌、半腱肌、半膜肌	近固定	向心工作

(同侧)



# 躯干动作——背起

## 4. 小结与建议

“俯卧两头起” 动作可以发展  
腰背部肌肉力量，增加腰背肌力。

