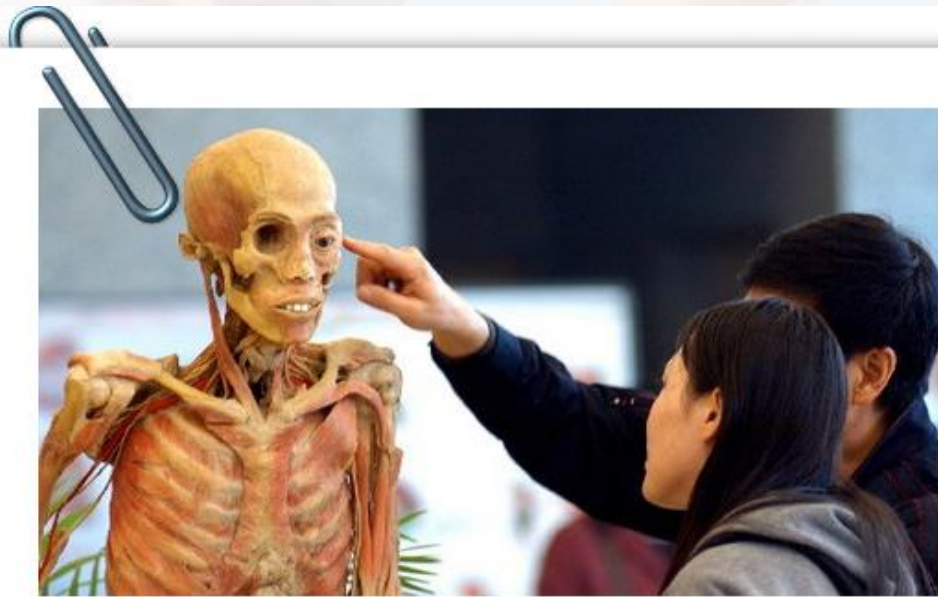


运动解剖学

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



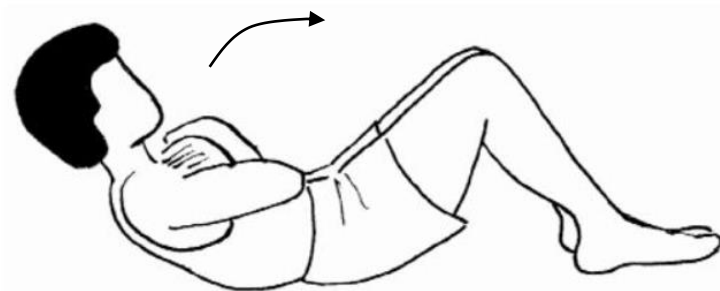
躯干动作——仰卧起坐

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。

