



# 自重腰腹力量-举腿



## 卷腹

说起腰腹的力量训练，大多数人首先想到的是卷腹。卷腹虽然是目前最流行的腰腹力量训练动作之一，但是卷腹练习对于人体作用非常有限，只能起到拉紧、雕琢腹肌正面的作用，对于人体真格的运动能力、肌肉力量实用性较差。

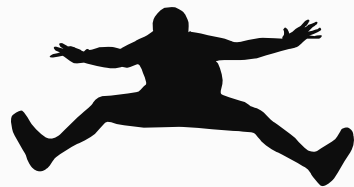
使用性很强

更有效果的



腰腹力量训练动作 举腿





PART 01

**举腿**



"中段"

腰部



而不仅仅是腹直肌



~~孤立卷腹或器械练习~~



如卷腹或器械练习





腰部有数十块主要的肌肉，腹直肌只是其中的一组而已。我们不能将它与上身和下身割裂开来，它存在的意义是帮助整个身体协同工作。要练就全方位强有力的腰部，最好的方式并不是靠孤立练习——如卷腹或器械练习，而是将身体作为一个整体来运用。我们不仅要追求“六块腹肌”，也要追求腰腹的整体力量，而举腿就是这两种追求的结合。





六块腹肌

+

腰腹的整体力量



而举腿就是这两种追求的结合







俯卧撑



深蹲



引体向上



锻炼腹部——举腿练习

几组完美的举腿练习就足够了



PART 02

# 举腿的练习方法

## 第一式：坐姿屈膝

克服  
重力



接着进行反向运动

# 动作解析

## 坐姿屈膝

理想的腹部练习动作

培养良好的脊柱姿势

锻炼腹部肌肉

增强髋部屈肌

相对容易



为以后的终端练习做好准备



## 动作解析：

对于初学者来说，坐姿屈膝是理想的腹部练习动作，因为该动作可以培养良好的脊柱姿势，锻炼腹部肌肉，增强髋部屈肌。对于大多数人来说，这个动作也相对容易，为以后的终端练习做好准备。如果初学者想要降低坐姿屈膝的难度，只要缩小起始姿势与结束姿势之间的动作幅度。随着训练的深入，再逐渐加大动作幅度。



## 训练目标

初级标准：1组，10次

中级标准：2组，各25次

高级标准：3组，各40次

高级标准 3组 各40次





## 第二式：平卧抬膝



# 动作解析

可以进一步强化训练者腰部

脊椎肌肉

腹部肌肉

腹斜肌

腹横肌

平卧抬膝

使之协调工作





## 动作解析：

掌握坐姿屈膝之后，接着练习平卧抬膝可以进一步强化训练者腰部。平卧抬膝训练脊椎肌肉、腹部肌肉、腹斜肌和腹横肌，使之协调工作，同时也能够锻炼大腿前侧肌肉。平卧抬膝的难点是要保持双脚离地，如果有困难，可以在两次或几次之间让双脚接触地面。随着训练的深入，再逐渐减少接触地面的次数。



## 训练目标

初级标准：1组，10次

中级标准：2组，各20次

高级标准：3组，各35次

高级标准 3组 各35次



### 第三式：平卧屈腿举

然后平缓地抬起双腿和双脚



2~5厘米

然后平缓地抬起双腿和双脚



## 动作解析：

平卧屈举腿是平卧抬膝的进阶训练，膝关节弯曲的角度越大，力臂越长，难度就越大。如果想降低一些难度，可以减小膝盖弯曲的角度。随着训练的深入，再逐渐增大角度。





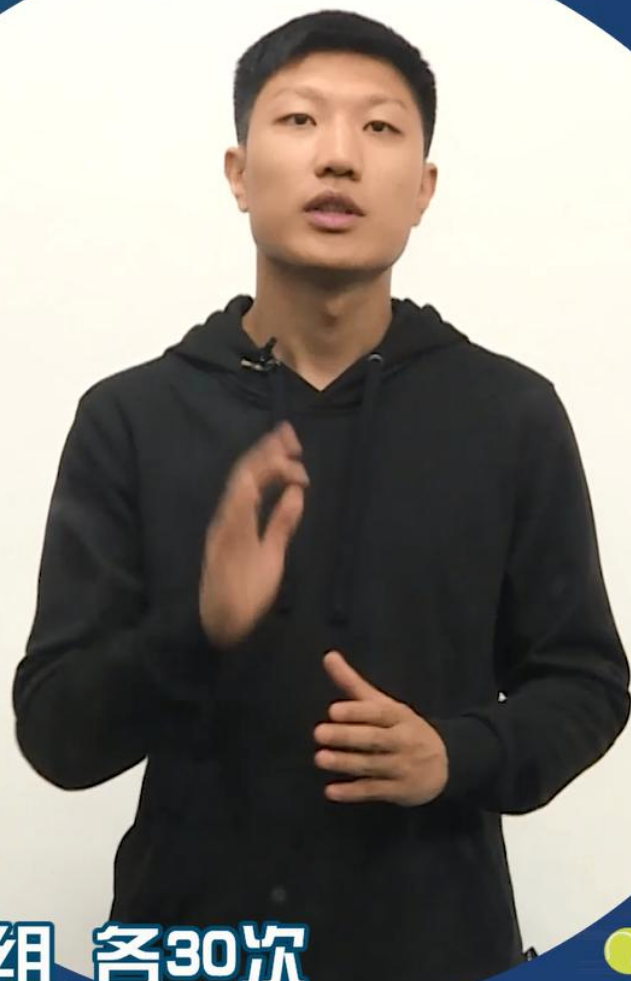
## 训练目标

初级标准：1组，10次

中级标准：2组，各15次

高级标准：3组，各30次

高级标准 3组 各30次



## 第四式：平卧直举腿



到达起始姿势后略作停顿再重复



## 动作解析：

在整个过程中，膝关节始终要锁定，双脚不能接触地面。只要膝关节稍微弯曲，两脚触地，借助惯性离开地板，该动作就会变的非常容易，但成效大打折扣。所以我不推荐大家采用这种方法，如果你觉得动作有困难，可以保持双腿伸直，缩小动作幅度，随着力量的增加再增加动作幅度。



## 训练目标

初级标准：1组，5 次

中级标准：2组，各10次

高级标准：2组，各20次

高级标准 2组 各20次





## 第五式：悬垂屈膝



大腿与地面平行

停顿片刻

# 动作解析

急剧增强髋部与身体中段的力量

克服  
重力

增加了胸腔肌肉的  
活动性

也增加了胸腔肌肉的活动性







## 动作解析：

在地板上练习时，训练者只需部分地克服重力，而现在必须完全克服重力。这种变化会在短时间内急剧增强髋部与身体中段的力量。此外，在横杆上悬垂，也增加了胸腔肌肉的活动性。如果你还不能严格的按标准做到悬垂屈膝，那就减小动作幅度，集中于动作的靠上阶段，然后再逐渐增加幅度。



## 训练目标

初级标准：1组，5 次

中级标准：2组，各10次

高级标准：2组，各15次

高级标准 2组 各15次



## 第六式：悬垂屈举腿



双脚置于身后几厘米

弯曲膝盖，直到膝关节大约成135度

可以减少膝关节的弯曲角度

随着训练的深入，再逐渐增加角度。

再逐渐增加角度





## 第七式：悬垂半举腿



双腿锁定，然后慢慢抬起，  
使之与地面之间的夹角成45度

使之与地面之间的夹角呈45度角



## 动作解析：

膝盖锁定、不使用惯性做直举腿相当难。如果你觉得悬垂半举腿太难，你可以做出该动作的结束姿势，然后慢慢地、小幅度地向下再向上移动双腿，即便刚开始只移动几厘米也没关系，随着力量的增加，再逐渐增加幅度。

训练目标：初级标准：1组，5次；中级标准：2组，各10次；高级标准：2组，各15次





## 最终式：悬垂直举腿



平缓地举起双腿，直到与地面平行

直到它们与地面平行



## 动作解析：

开始练习悬垂举腿时，你应该已经很好地掌握了悬垂半举腿。你只需要不断练习，慢慢增加动作幅度，你会在不知不觉中征服这个动作。  
训练目标：初级标准：1组，5次；中级标准：2组，各10次；精英标准：2组，各30次





谢谢欣赏