



自重上肢力量-俯卧撑



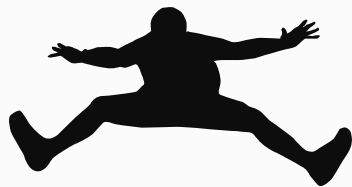
力量素质

力量素质是体能训练的重要组成部分，是发展其他运动素质的基础，也是同学们掌握技战术，提高运动成绩的必备素质。在运动实践中，力量素质往往与耐力、速度、协调、灵敏等其他素质能力以综合的形式表现出来。因此，我们不能将力量训练与其他素质的发展孤立起来或是简单地看成仅为使肌肉肥大的器械练习。



开始受到越来越多人们的欢迎



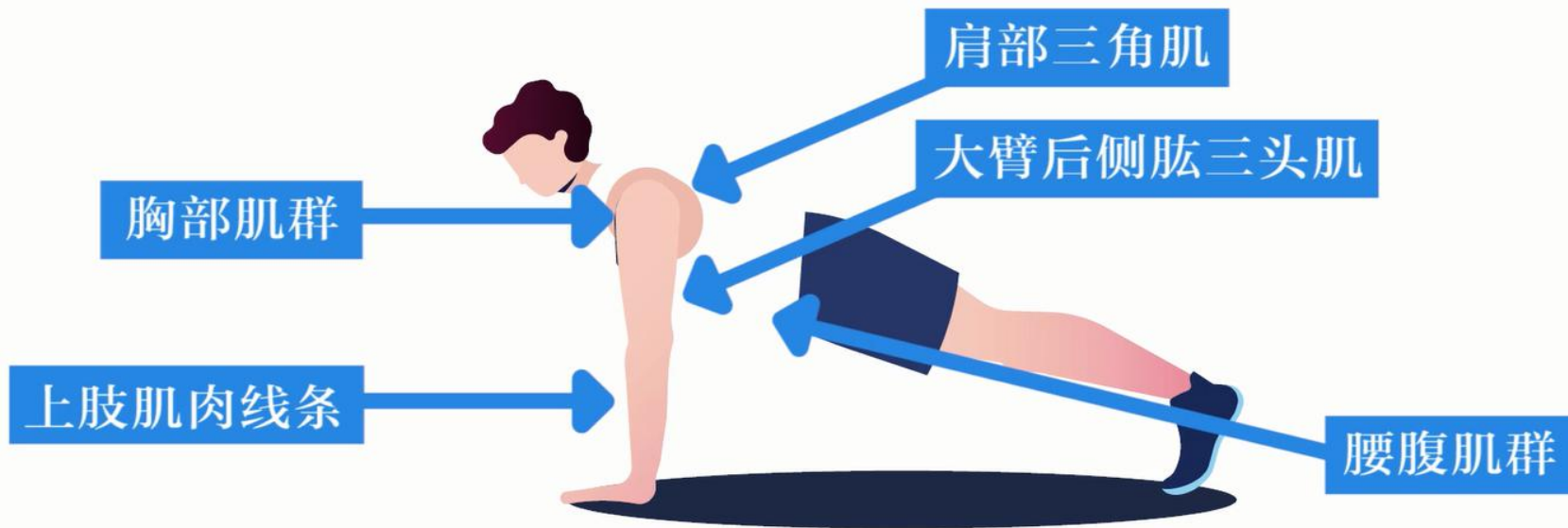


PART 01

自重力量训练：俯卧撑

自重力量训练：俯卧撑

作为最受欢迎的自重训练动作之一



带来明显的训练效果

1. 高姿俯卧撑



易

脚低手高

2. 中姿俯卧撑



中

手脚在同一平面

3. 低姿俯卧撑



难

脚高手低

二 按双手之间的距离

宽



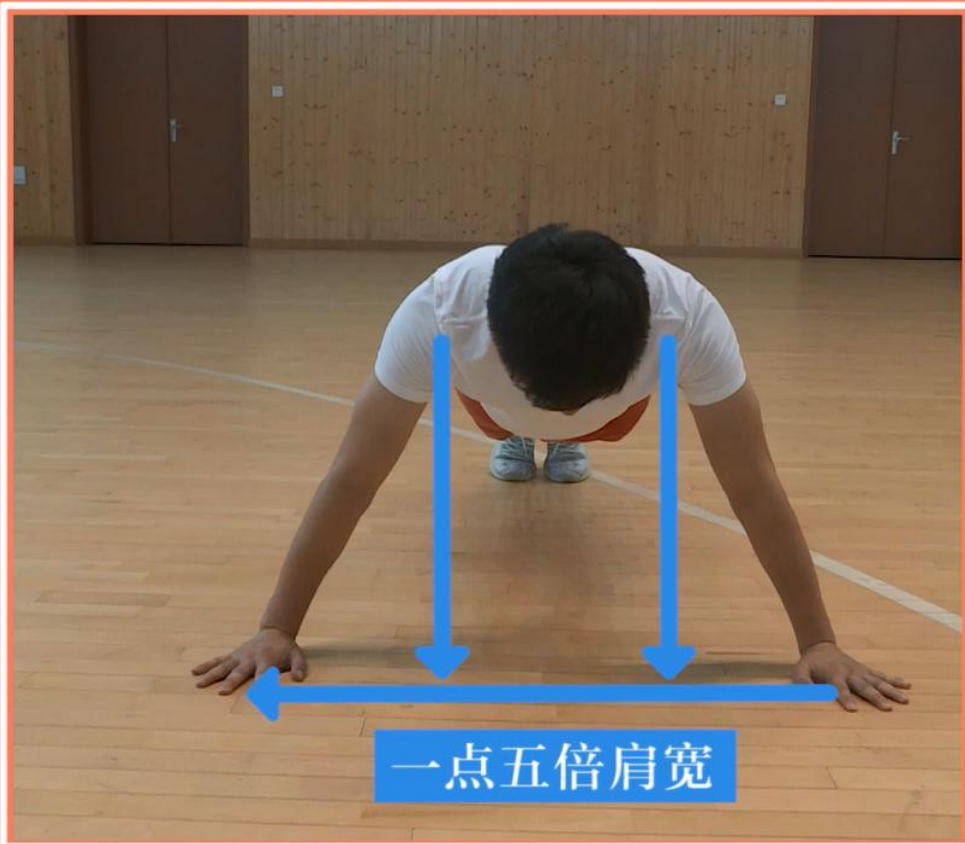
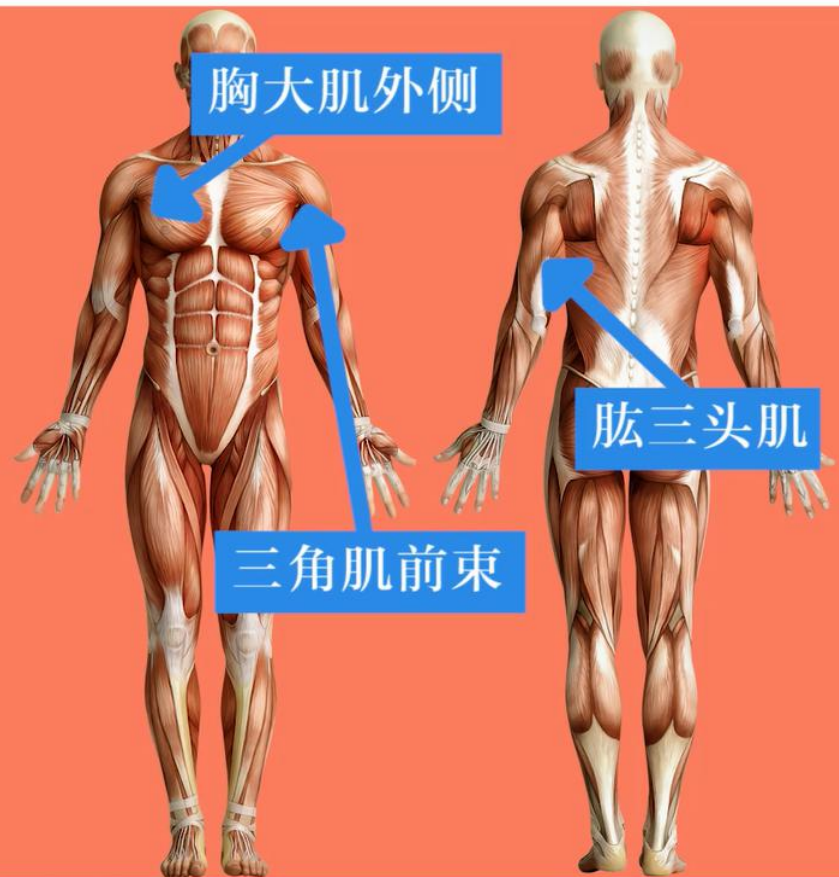
中



窄

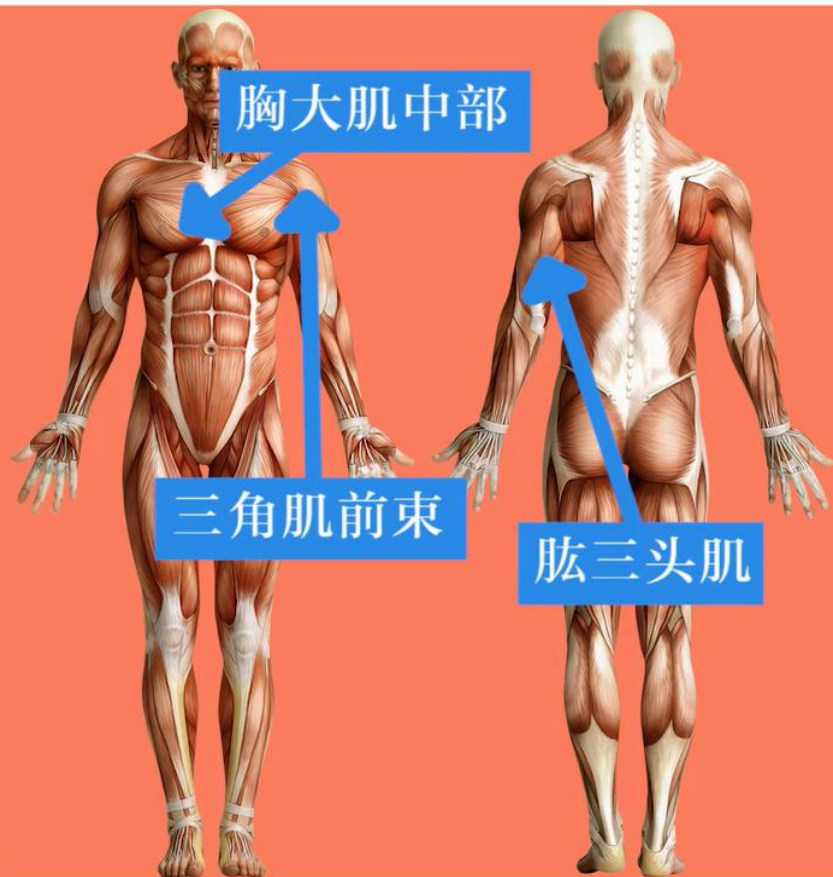


1. 宽距俯卧撑



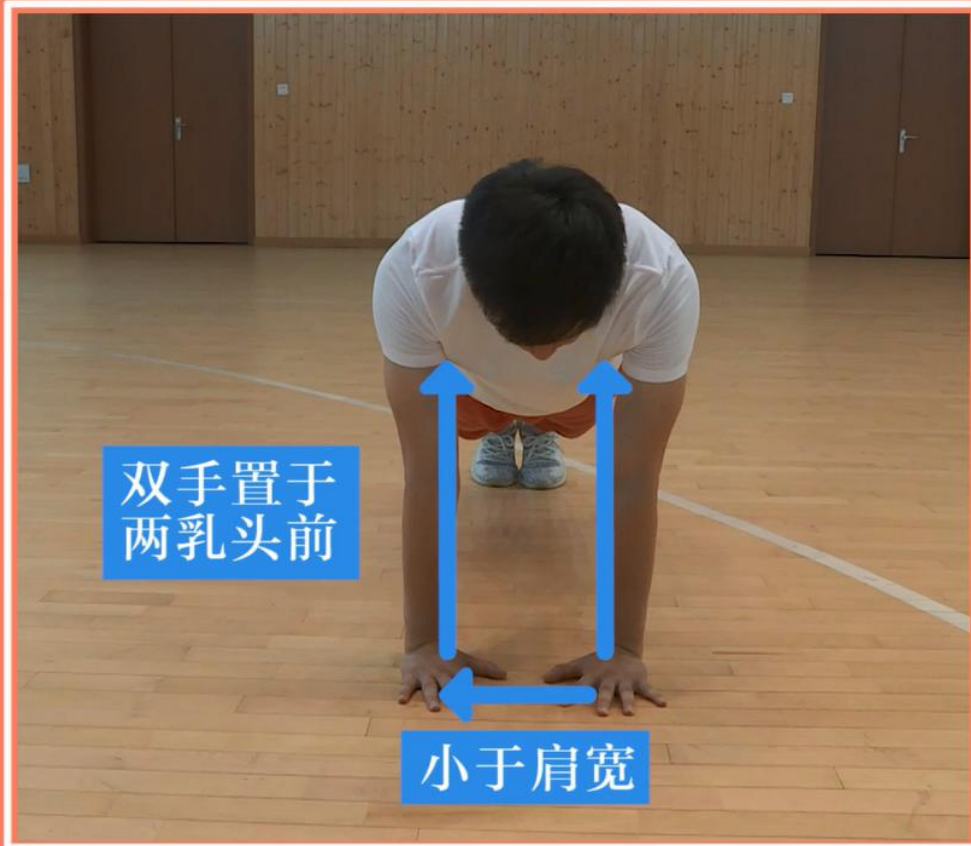
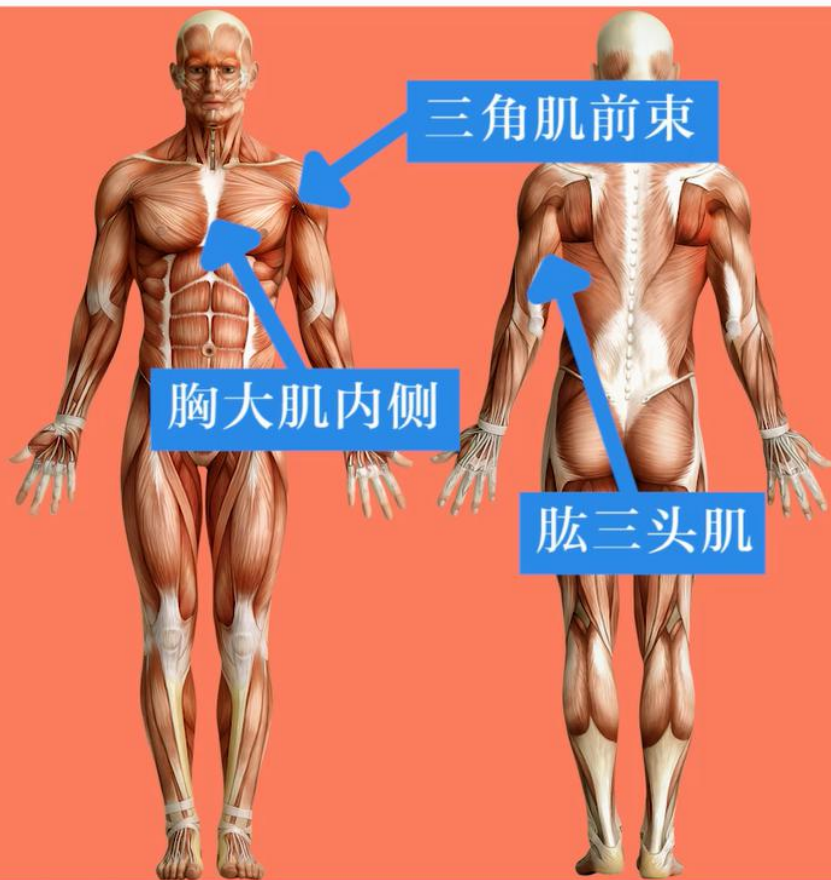
中距俯卧撑 略大于肩宽

2. 中距俯卧撑



窄距俯卧撑

3. 窄距俯卧撑

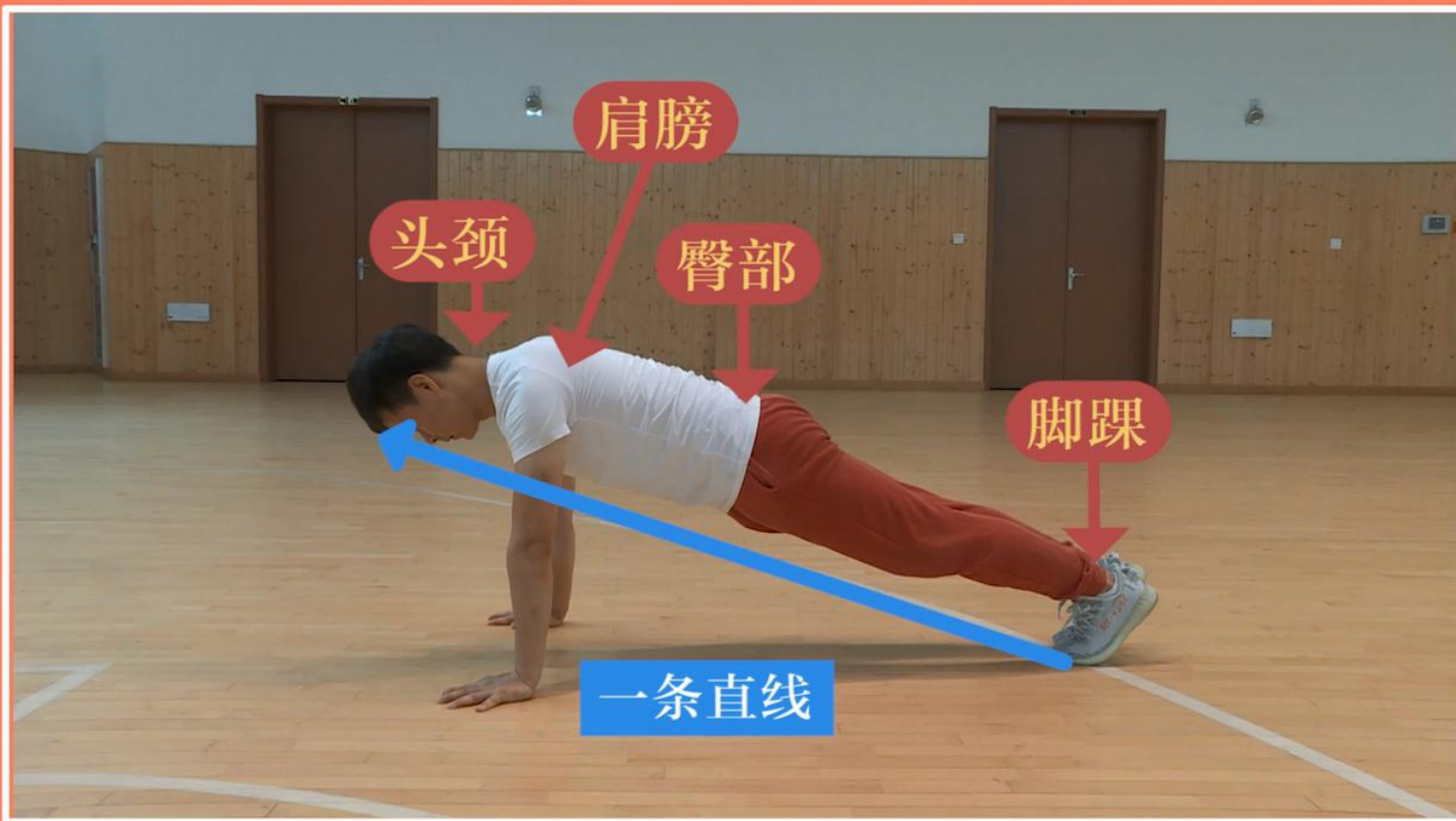


同时发展胸大肌内侧 胸沟



如何完成标准俯卧撑？？

如何完成标准俯卧撑





我们的双臂应该放在我们胸部两侧的位置，双手应保持略宽于肩膀的距离。当我们做俯卧撑的时候，应该用2~3秒的时间来充分下降身体，当胸部距离地面2~3厘米的时候，然后用力撑起自己的身体，回到原来的位置。





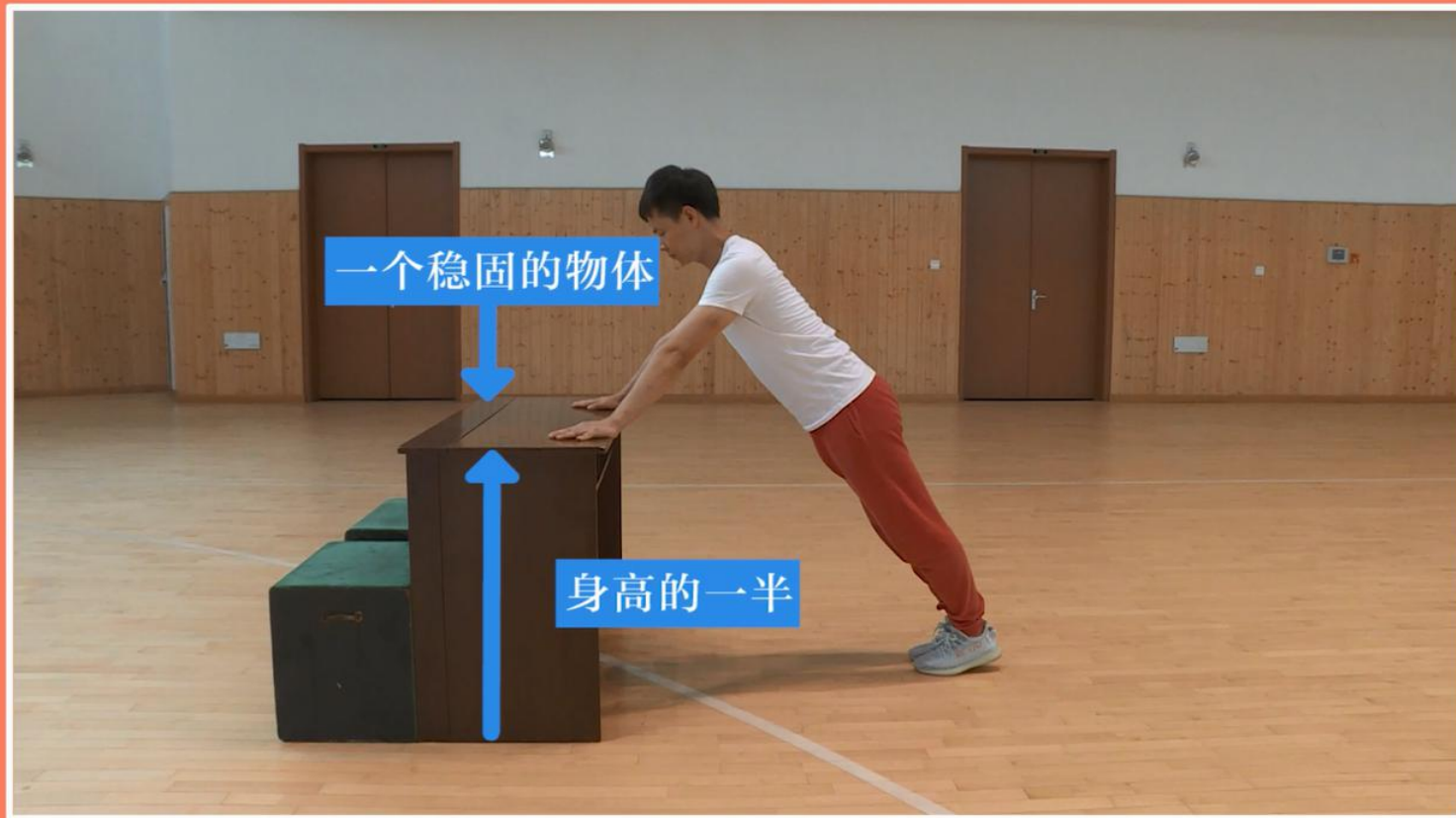
如果你现在还不能完成一个标准俯卧撑，你可以先从3个简单的俯卧撑辅助练习入手。

1、墙壁俯卧撑



弯曲肘部 直到前额轻触墙面

2、上斜俯卧撑



练习过程中

3、跪姿俯卧撑



双臂伸直 与肩同宽



练习方法

当你能顺利多次完成以上的3种练习时，你可以开始尝试完成一个标准俯卧撑。通过反复的练习，逐渐增加动作深度，直至可以多次的完成标准俯卧撑。如果你对自己还有更高的要求，想要继续增强练习的难度，除了低姿俯卧撑、窄距和宽距俯卧撑以外。你还可以采用以下3种练习方法

1、左右移动俯卧撑



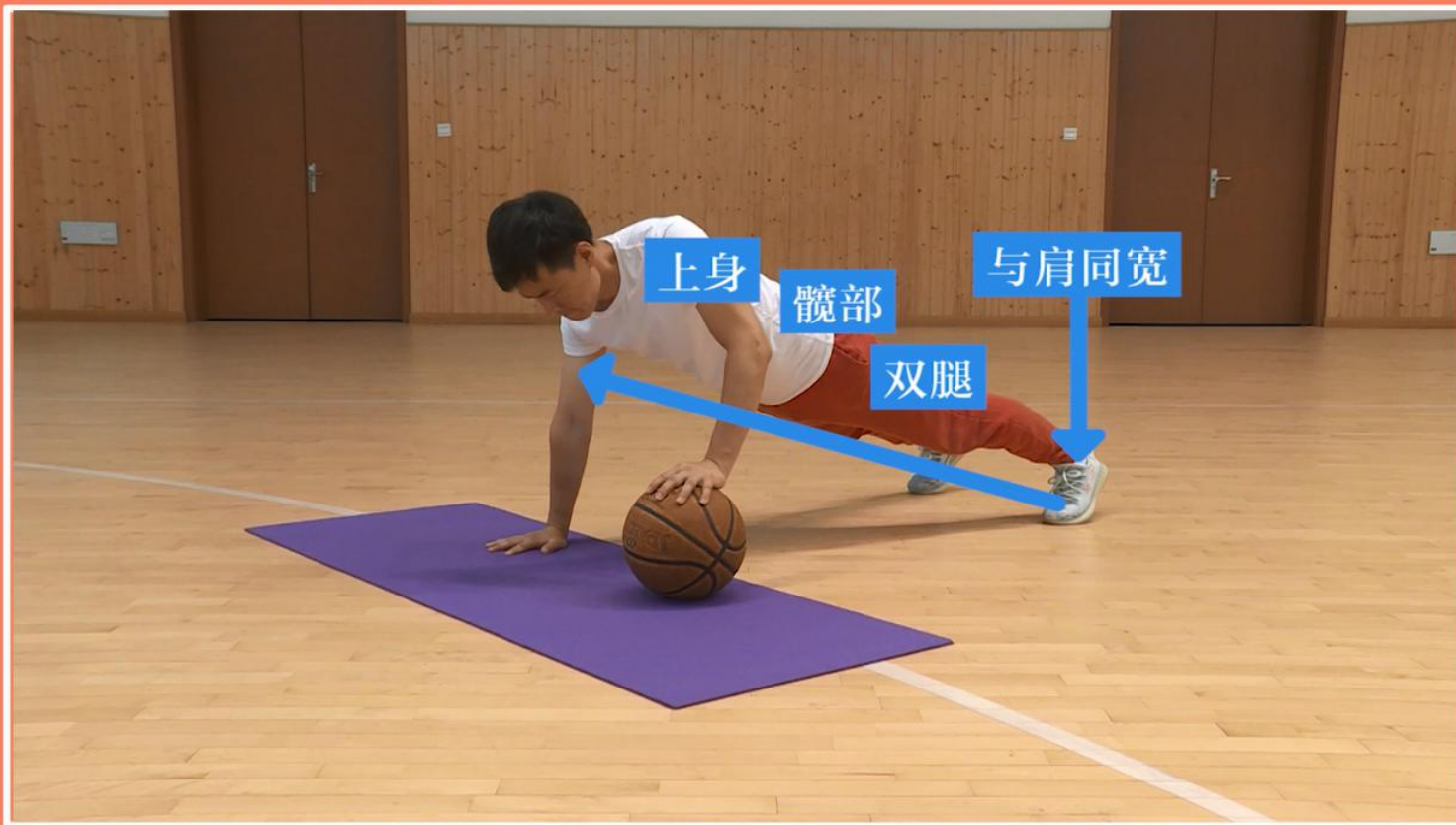
二 击掌俯卧撑

2、击掌俯卧撑

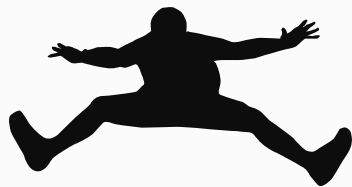


双手在空中击一次掌

3、偏重俯卧撑



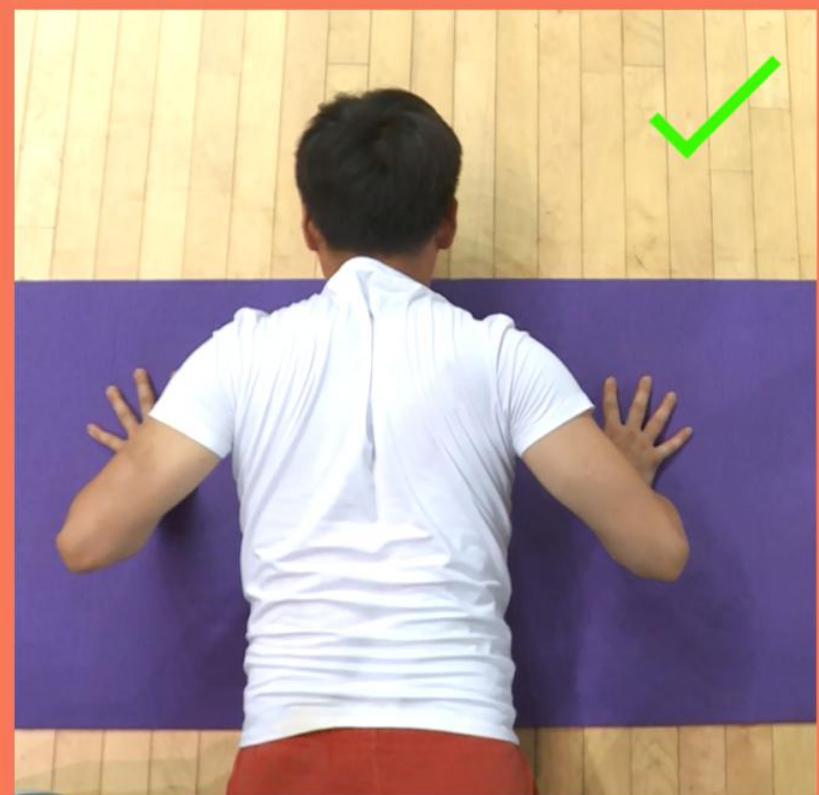
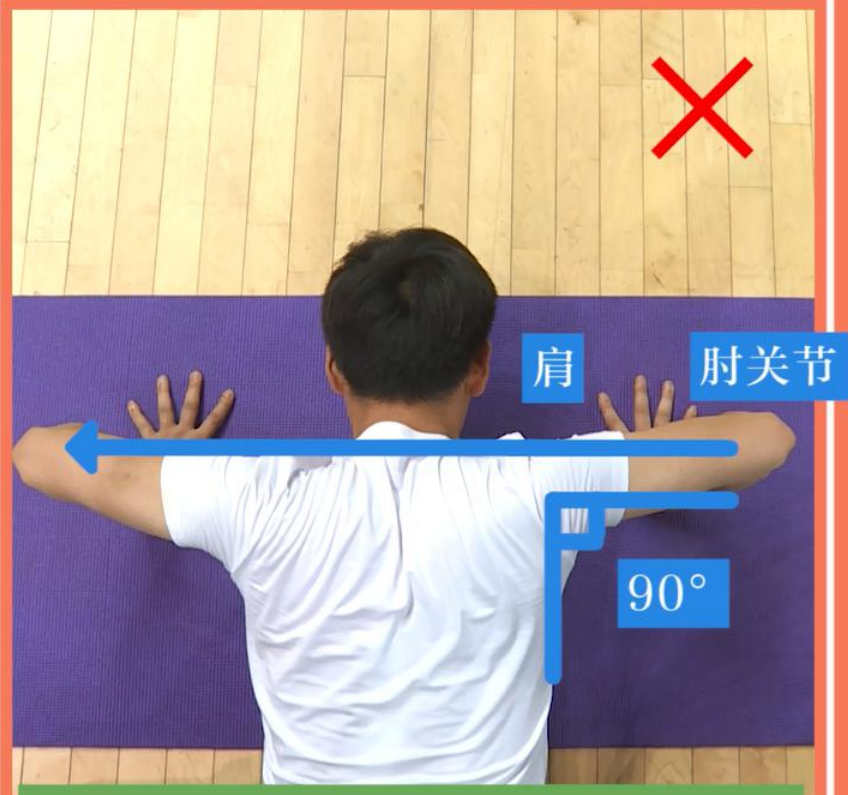
双臂伸直 双手撑地



PART 02

常见错误动作

1、肩部夹角过多外展



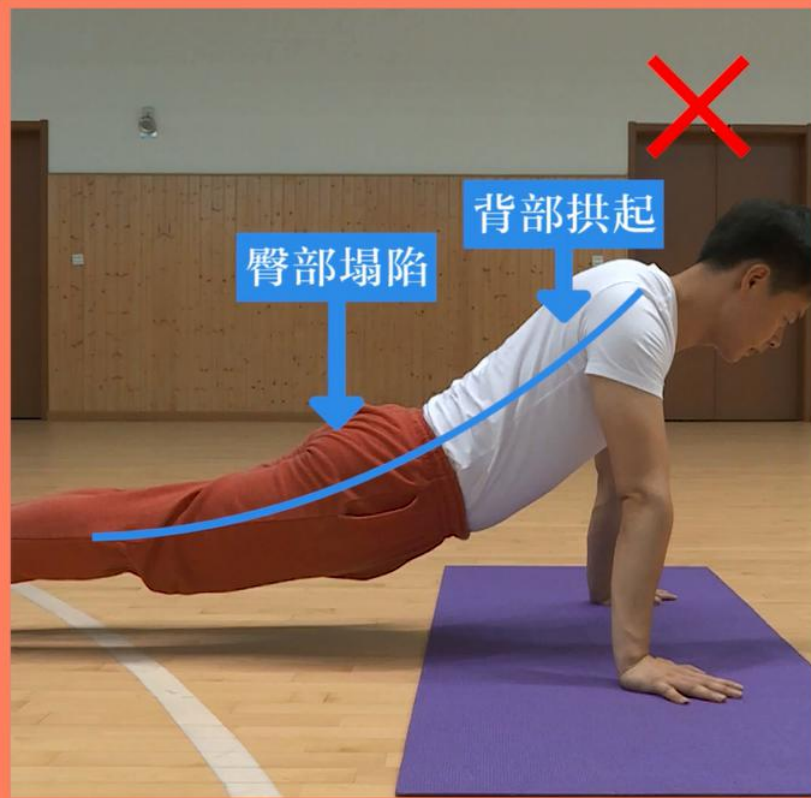
甚至肘的位置比肩还要高

2、手掌内转（肩内旋）



会导致肩部处于一个内旋的状态

3、躯干部弯曲

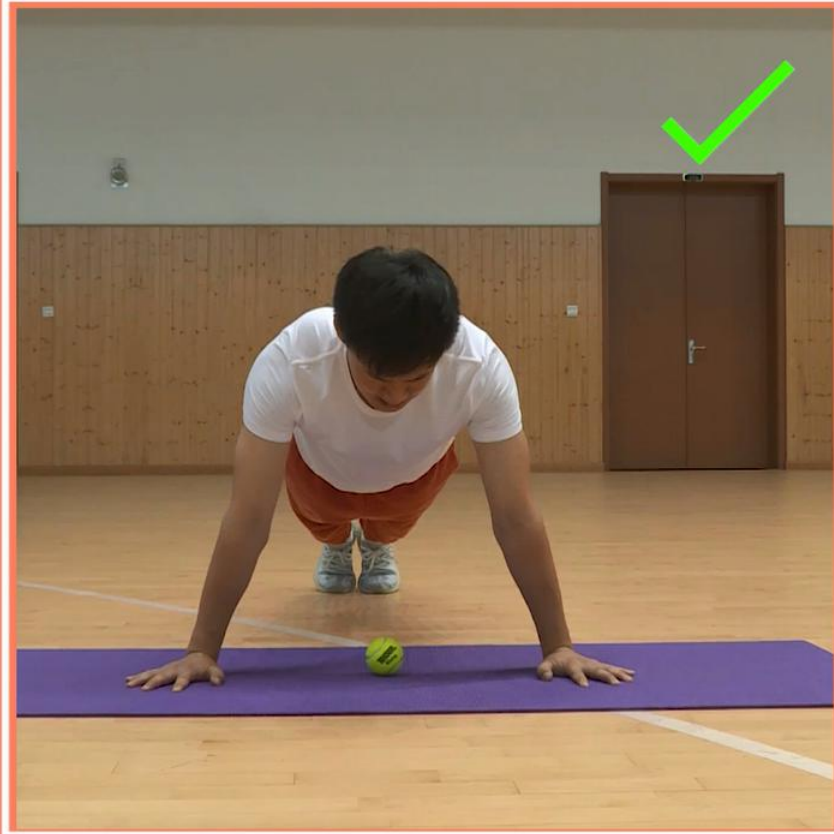


那么如何确保训练时

4、半程运动



全幅度的完成动作





谢谢欣赏