

Chap



01

核 心

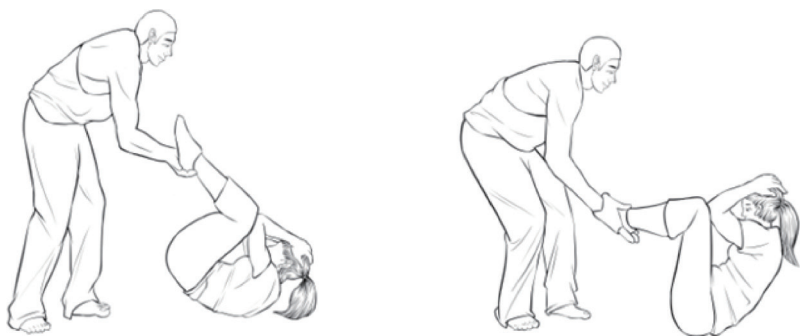
核心在最初仅仅被认为是腹部，但随着人们对运动认识的加深，这个概念被逐渐引申开来。现在广义上的核心是指两肩关节到两髋关节这一整块区域。核心在大多数运动表现过程中主要的工作是将力传导，即让你手脚之间的力量有一个很好的联合。而锻炼核心的目的正在于此，一个坚固稳定的核心在传导动能的过程中才能降低损耗。

1.1 船式和燕飞

船式，是指瑜伽中依靠坐骨和尾骨来平衡身体的姿势，可有效地强化腹部和臀屈肌。船式的姿势能够测评运动员的中心平衡能力。这个是完成所有运动的坚实的基础。船式的动作需要强有力的核心收缩力，同时激活从脚趾到指尖所有相关组织。因为中心线被缩短，整个后链翘起，腰部在整个脊椎的锁紧下变弯。腰部的弯曲程度取决于动作如何被做成。比如，如果在地面做动作，那么为了提高难度，这个动作会更有挑战性。

我们发现，如果运动员能够熟练地完成船式的姿势，那么让其做其他核心和平衡练习的时候，也会感觉相对容易。比如，我们发现如果有人能在 Tabata 船式训练（8 组 20 秒，10 秒组间休息）

中保持和船式摇摆运动中动作的稳定性，那么这个人一般具有极强的核心能力。



1.1.1 船式教学

第一步：船式体位准备（仰卧在地面上）。

要点：◆ 腰椎和地板之间没有缝隙。

- ◆ 肩胛骨离地。
- ◆ 胯关节伸展，腿部抬起。
- ◆ 膝盖和手肘锁定。
- ◆ 手臂伸直，接近耳朵，保持肩关节处于激活状态。
- ◆ 绷紧脚面，脚尖伸直。



第二步：平躺在地面，双腿并拢，伸直举腿的同时上身卷腹。注意：绷紧脚尖朝向屋顶方向，双手向上伸直贴近小腿。消除后背下方和地面的任何空隙。肩胛



骨离地（也可以在卷起的位置做）。

第三步：在保持躯干姿势的前提下，尽可能放低双腿的位置，同时手指保持与腿的接触。在脚离地面 15 厘米的距离时停住。脚尖绷紧，臀大肌收缩，腹肌保持发力，肩胛骨离地。



第四步：保持双腿姿势不变，双臂向上伸展，至双臂到达耳朵位置时停止。至此完成一个完整动作，可以从第一步开始重复练习。



1.1.2 燕飞教学

燕飞的体位是通过俯卧在地板上，凭借背部运动链的强力收缩实现的。和船式一样，燕飞也能激活全身的肌肉。大部分运动员掌握燕飞要比船式快，因为后者的技术要求更多一些。

燕飞对于肩、脊柱和胯的柔韧性都有一定的要求。手臂向上伸直，肱二头肌贴近耳朵并且保持肩膀的活跃（激活状态）。四肢固定住，全身的活跃组织参与其中。

燕飞体位（俯卧）

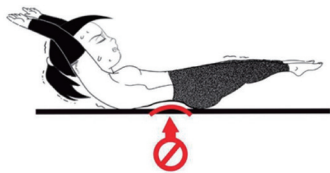
要点：◆胸和四肢离地。



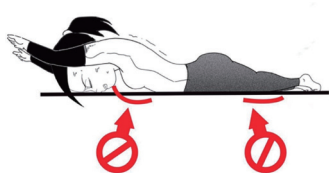
- ◆ 膝盖和手肘的关节锁定。
- ◆ 手臂贴近耳朵，并且激活肩关节。
- ◆ 脚面绷紧，脚尖伸直。踝关节固定。

1.1.3 错误动作

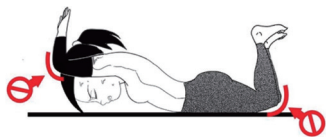
做船式动作时下背部没有压紧地板，仍然在垫子上。



胸部和大腿没有离开地面。



肘关节和膝关节没有伸直。



过度仰头，颈椎压力过大，面朝地板即可。



1.1.4 每日计划

在第一次介绍每日计划时，我们需要知道 CrossFit 运动的特点。与普通健身不同，CrossFit 讲究单位时间的运动强度。比如，同一个动作 30 秒内做 8 个和 30 秒内做 18 个的强度截然不同。在本书中给出的组数都是有运动经验读者的参考标准，对于健身基础

较差的读者来说，不必追求全部完成本书要求的强度，参照自身体质每次训练到力竭即可。注意：力竭并不是肌肉酸痛的那个时刻，相反，肌肉酸痛时才是真正有效运动的开始，请务必咬牙坚持下去，直到身体无法安全地继续完成下一个动作时才算真正的力竭。

1. Tabata 前躬后躬

介绍：Tabata 是一种高强度间歇模式的训练，模式类似于大家熟知的 HIIT 训练方式，只不过是用音乐作为启动和间断的信号。如果读者在家不方便找到专门的训练音乐，完全可以用计时器卡秒替代。

训练内容：

- Tabata 船式。
- 休息 1 分钟。
- Tabata 燕飞。

每一次休息即为一个 Tabata 间隔。

建议做 16 组的计划，每组运动包含八个 Tabata 间隔（20 秒动作后休息 10 秒），每个结束后休息 1 分钟。

2. 8 分钟的 AMRAP (As Many Rounds As Possible)

八个船式和八个燕飞交替进行，坚持 8 分钟。本组计划中做船式动作时，可以肘关节和膝关节弯曲完成仰卧起坐。

此类固定训练时间的运动需要读者在力所能及的情况下尽可能地做更多组数，记录下每次训练的总组数，争取每次训练都能突破上次训练的记录，不断挑战自己的极限。

3. 计时

- 100 个船式。
- 100 个燕飞。

此类为固定训练次数的训练，与 CrossFit 类运动要求相对应。固定次数的训练需要读者在尽可能短的时间内完成，并详细记录每次完成的时间。争取每次训练都能比上一次用时更短。

1.2 倒立支撑

1.2.1 教学

1. 动作技术过程

由蹲撑开始，两手和前额上部成等腰三角形撑垫、颈部紧张，一脚稍蹬地，另一腿后上摆，接近倒立时，并腿上伸，伸髌立腰身体挺直呈头手倒立。

2. 技术要点

做倒立时身体重心应尽量落在支撑面的中心，以保持身体伸直、稳定。

初学倒立时切记腿不要弯，双腿要并拢、伸直，肌肉绷紧才能控制平衡。

分别用指尖、掌跟发力控制身体前后倾。手不要向外张开，保持与肩同宽平行向前。

通过腰腹部的收缩来掌握平衡位置，及时调整姿态。



3. 保护与帮助

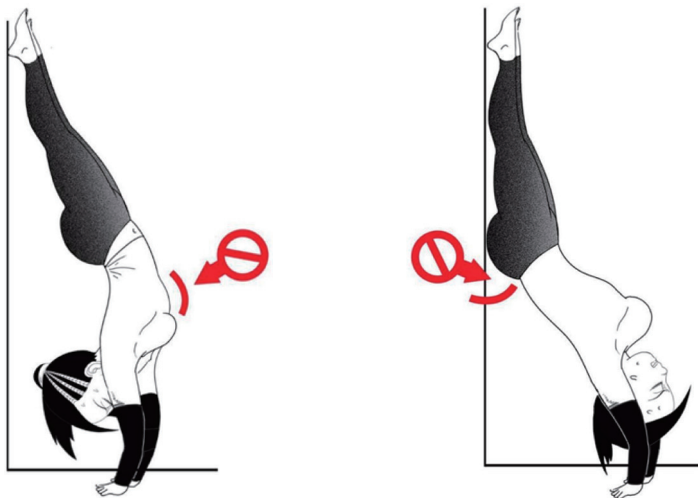
(1) 保护与帮助方法：保护者站在练习者前面，两手扶大腿用膝顶住腰部，助其呈头手倒立，然后换两手扶住小腿。自我保护：重心向前无法控制时，应迅速低头团身前滚。

(2) 创伤：头手倒立时头手位置不正确，颈部肌肉过于放松，失控前倒时不会低头前滚，导致颈部肌肉扭伤。安全措施：加强头颈支撑能力的练习，在保护下掌握正确的头手位置和倒立姿势，并使练习者学会重心前倒无法控制时的低头前滚自我保护方法。



1.2.2 错误动作

肋骨外翻腰椎超伸凸出，臀部没有夹紧容易出现这样的问题。身体离墙太远，下背部凹进去过多，致使手臂压力过大。



1.2.3 每日计划

1. 1 分钟挑战

1 分钟内完成尽可能多的倒立。

2. 2 分钟挑战

2 分钟内完成尽可能多的倒立。

3. 倒立 Tabata

配合 Tabata 音乐完成倒立（建议时间间隔：30 秒；建议循环次数：4 次）。