



北京体育大学出版社

高等教育体育专业通用教材

泳池边辅助 练习手段图解

主 编：彭 义

副主编：温宇红 傅延浩

编 委：沈思佳 王大鹏 付言庆 赵 峰

甄苛鑫 温 伟 杨听宇

北京体育大学出版社

策划编辑: 佟 晖
责任编辑: 佟 晖
审稿编辑: 董英双
责任校对: 未 茗
排版设计: 李 鹤

图书在版编目(CIP)数据

泳池边辅助练习手段图解 / 彭义主编. — 北京:
北京体育大学出版社, 2017.10
高等教育体育专业通用教材
ISBN 978-7-5644-2758-0

I. ①游… II. ①彭… III. ①游泳—运动训练—高等
学校—教材 IV. ①G861.102

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第259778

泳池边辅助练习手段图解

彭义 主编

出 版: 北京体育大学出版社
地 址: 北京市海淀区信息路48号
邮 编: 100084
邮购部: 北京体育大学出版社读者服务部 010-62989432
发行部: 010-62989320
网 址: <http://cbs.bsu.edu.cn>
印 刷: 北京京华虎彩印刷有限公司
开 本: 710×1000毫米 1/16
印 张: 7.25
字 数: 132千字
成品尺寸: 240×170

2018年1月第1版第1次印刷

定 价: 30.00 元

(本书因印制装订质量不合格本社发行部负责调换)

◎ 目 录

第一章 牵拉柔韧

1. 肩关节 / 1
2. 肩胛骨 / 3
3. 内收肌（外旋动作） 外收肌（内旋动作） / 5
4. 臀部肌肉 / 5
5. 臀部肌肉&内收肌 / 6
6. 大腿后侧肌腱 / 6
7. 头 / 7
8. 股关节的内旋 / 7
9. 跟腱 / 7
10. 股关节的外旋&内旋 / 8
11. 股关节（伸展） / 9
12. 内收肌&臀大肌 / 9
13. 内收肌 / 10
14. 腋下&肩部 / 10
15. 胸部&后背肌群 / 11
16. 脚尖&膝关节 / 11
17. 臀部 / 12
18. 内收肌 / 13
19. 前臂 / 13
20. 股关节 / 13
21. 臀大肌 / 14

第二章 核心力量

1. 双肘双脚静力支撑加前后移动 / 15
2. 单肘单脚静力支撑 / 16
3. 单臂单膝静力加屈伸 / 17
4. 屈臂侧撑加抬腿 / 18
5. 仰卧屈腿转动 / 18
6. 仰卧双腿顶髌 / 19
7. 侧卧单腿顶髌 / 20
8. 仰卧屈臂直腿后撑 / 21
9. 后仰直臂屈腿支撑 / 22
10. 仰卧举腿下压对抗 / 22
11. 俯卧举腿 / 23
12. 侧卧举腿 / 24
13. 双人跪姿倾斜静力 / 24
14. 仰卧起静力转体 / 25
15. 俯卧起静力转体 / 26
16. 自我筋膜放松 (SMR) / 27

第三章 泡沫轴

常见肌肉 (群) 的自我筋膜放松技术 / 30

1. 斜方肌 / 30
2. 背阔肌、肱三头肌 / 30
3. 梨状肌、臀大肌、臀中肌、臀小肌 / 31
4. 髂胫束 / 32
5. 背阔肌 / 32
6. 臀大肌 / 33
7. 腓绳肌 / 33
8. 腓肠肌、比目鱼肌 / 34
9. 股四头肌 / 35
10. 筋膜扩张肌 / 35

11. 髂内内收肌群（股薄肌、长收肌、大收肌） / 36

12. 胫骨前肌 / 37

13. 下背部肌群（竖脊肌、腰大肌、腰方肌等） / 38

泡沫轴核心训练常见泡沫轴稳定性训练动作示例 / 39

动作1 / 39

动作2 / 40

动作3 / 41

动作4 / 42

动作5 / 43

动作6 / 44

动作7 / 44

动作8 / 45

动作9 / 47

动作10 / 48

第四章 毛 巾

1. 双臂对抗练习 / 50

2. 单臂转体 / 51

3. 站立胸前屈伸 / 52

4. 直臂胸前下压 / 53

5. 肩胛屈伸 / 54

6. 颈后屈伸 / 55

第五章 牵拉带

上 肢

1. 单臂屈肘向内拉伸 / 57

2. 单臂屈肘向外拉伸 / 57

3. 单臂屈肘向前拉伸 / 58

4. 单臂屈肘向后拉伸 / 59

5. 直臂向后拉伸 / 59

- 6.直臂向前拉伸 / 60
- 7.对角线直臂拉伸 / 61
- 8.直臂同侧拉伸 / 62
- 9.直臂同侧屈伸 / 62
- 10.单臂屈肘上抬 / 63
- 11.双手直臂对角线转体拉伸 / 63
- 12.水平直臂转体 / 64
- 13.屈臂抱水 / 65
- 14.屈臂推水 / 65
- 15.跪姿小臂上翻 / 66
- 16.直立肩胛内收 / 67
- 17.直立直臂下拉 / 69
- 18.直立大臂外拉（背姿） / 71
- 19.直立大臂外拉（背姿） / 72
- 20.直立大臂前伸 / 72
- 21.直立肩胛内收（双人配合） / 73
- 22.直立大臂外展（双人配合） / 74
- 23.直立大臂后拉（双人配合） / 74
- 24.球上皮条俯卧撑支撑 / 75

下 肢

- 1.屈身膝关节外展 / 76
- 2.屈身腿部外展 / 76
- 3.单膝支撑小腿内收 / 77
- 4.踝关节肌群内收 / 78

第六章 瑞士球

- 1.瑞士球坐姿平衡练习 / 79
- 2.瑞士球跪姿平衡练习 / 79
- 3.瑞士球跪姿转体训练 / 80
- 4.俯卧屈臂侧撑瑞士球+抬腿练习 / 80

5. 瑞士球侧撑练习 / 81
6. 俯卧支撑瑞士球转体练习 / 82
7. 俯卧瑞士球单手单腿支撑练习 / 82
8. 俯卧瑞士球直腿起练习 / 83
9. 仰卧支撑瑞士球转体练习 / 83
10. 仰卧支撑瑞士球左右移动练习 / 84
11. 仰卧支撑瑞士球直臂转体练习 / 85
12. 瑞士球仰卧起坐练习 / 86
13. 仰卧瑞士球转体练习 / 86
14. 俯卧瑞士球转体练习 / 87
15. 俯卧瑞士球自由泳划手练习 / 88
16. 仰卧支撑瑞士球顶髌练习 / 88
17. 单腿屈膝全脚掌支撑瑞士球练习 / 89
18. 单腿曲膝脚尖支撑瑞士球练习 / 89
19. 仰卧单腿支撑瑞士球练习 / 90
20. 仰卧屈膝抬腿练习 / 90
21. 俯卧支撑瑞士球转体练习 / 91
22. 俯卧支撑瑞士球屈膝练习 / 92
23. 俯卧支撑瑞士球收腹练习 / 92
24. 俯卧分腿支撑瑞士球转体练习 / 93
25. 夹瑞士球练习 / 93
26. 仰卧支撑瑞士球顶髌练习 / 94
27. 手臂支撑瑞士球俯卧撑练习 / 95
28. 腿支撑于瑞士球俯卧撑练习 / 95
29. 腿支撑于瑞士球宽俯卧撑练习 / 95
30. 腿支撑瑞士球仰卧撑练习 / 96
31. 瑞士球组合练习 / 97

第七章 实心球

- 1.胸前互推 / 99
- 2.颈后抛球 / 100
- 3.双臂垂直推拍球 / 100
- 4.单膝跪地击地传球 / 101
- 5.背肌抛球 / 101
- 6.仰卧起坐抛球 / 102
- 7.双人仰卧侧接球 / 103
- 8.仰卧推球 / 104
- 9.双人贴身互推 / 104
- 10.颈后快推和胸前快速屈伸 / 105
- 11.双脚掷球 / 106

第一章 牵拉柔韧

柔韧牵拉练习的主要目的是提高关节的活动幅度，从而延长划水路线，减少移臂或打腿时身体的摆动，减少肌肉内的阻力，降低能量消耗，提高游速。为避免伤害，在牵拉时应注意动作应缓慢轻柔，慢起慢停。每次游泳训练前、后，力量练习前、后都应该进行牵拉练习，帮助肌肉伸展，恢复疲劳。

1. 肩关节

趴在地面上，脸向前，固定肩胛骨，将手臂整体向前按压。注意切勿过度用力伤到肩部。（图1-1）

放松肩胛骨。活动肩胛骨周围关节（肌肉、韧带等），以扩大肩胛骨的可活动范围。（图1-2）所示反转手臂，将手肘顶在地面上使肩胛骨立起。大拇指由脊柱中心向外侧揉压。



图1-1



图1-2

肩部向后弯折，手肘弯曲使双手手心在后腰交叉。做此动作时若手肘能够轻易

碰到，可慢慢移动双手向肩膀的方向。受训者可达到大幅度扩胸状态。（图1-3）

双臂伸直，交叉于背部，同时保持手心向前。肩部僵硬者可在腰部左右位置做此动作，肩部柔软者尽量将手臂位置向头部移动。（图1-4）



图1-3



图1-4

双手在脑后交叉，协助者将手肘向上抬起。尽量保持头和胸部紧贴地面。（图1-5）

一侧的手上举，向后背弯曲肘部，协助者下压肩胛骨并将肘部向上掰。尽量保持肩部下沉。（图1-6）



图1-5



图1-6

伸展腋下。手臂保持笔直，协助者用膝关节固定肩胛骨，同时握住肘部并将手臂向上延伸。尽量保持头和胸部紧贴地面。（图1-7）

将小臂向腰部弯折，同时握住肘部将大臂向头部方向按压。协助者切勿过于施力。（图1-8）

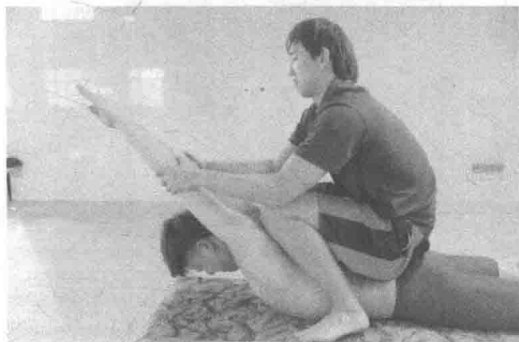


图1-7



图1-8

2. 肩胛骨

伸直双臂，从肩胛骨侧面抓住腋下，使受训者挺直腰身。此动作可使其游泳时扩大肩胛骨活动范围。（图1-9）

双臂挺直压住肩胛骨，同时膝关节弯曲，上半身尽量保持不动，从腰部开始左右摇动，以有效锻炼肩胛骨和腰部。（图1-10）

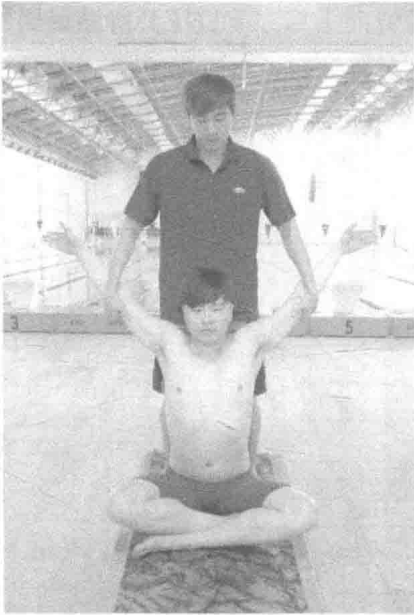


图1-9



图1-10

侧卧，肩胛骨向后背弯曲，腋下大幅张开手臂向头部仰起。协助者加力使肩胛骨和肘部大大张开。（图1-11）



图1-11

3.内收肌（外旋动作）外收肌（内旋动作）

伸展股关节的内收肌肉与外收肌肉。协助者用掌心适度大范围按压，固定骨盆尽量紧贴地面，膝关节向外打开（外旋）。再将膝关节向大腿里侧按压，锻炼大腿外侧的肌肉（外侧肌肉，长韧带）。（图1-12）

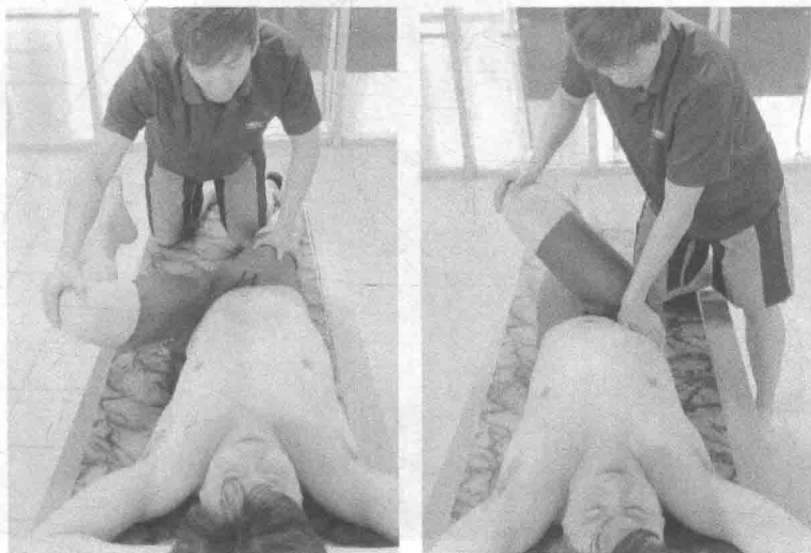


图1-12

4.臀部肌肉

锻炼臀部肌肉。弯曲膝关节，按压大腿使其前侧紧贴胸部。协助者按住另一侧膝关节避免抬起。（图1-13）

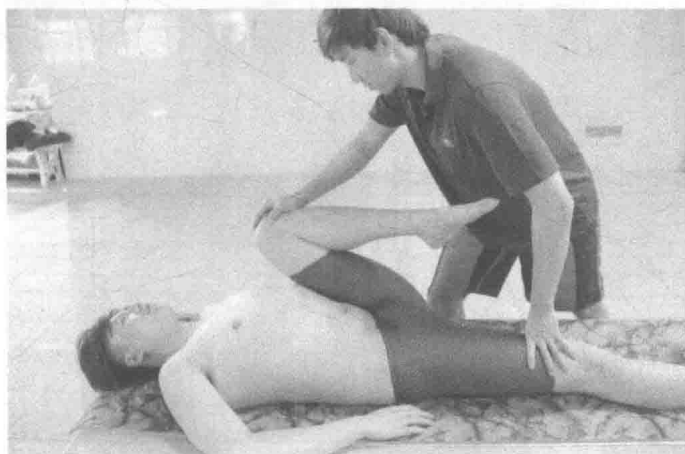


图1-13

5. 臀部肌肉&内收肌

接着，握住膝关节弯曲大腿向腋下方向，同时伸展内收肌。（图1-14）



图1-14

6. 大腿后侧肌腱

伸展大腿后侧肌腱。伸直一侧膝关节，由协助者慢慢抬腿。同时握住脚心伸展大腿后侧肌腱。尽量保持另一条腿持平于地面上。（图1-15）

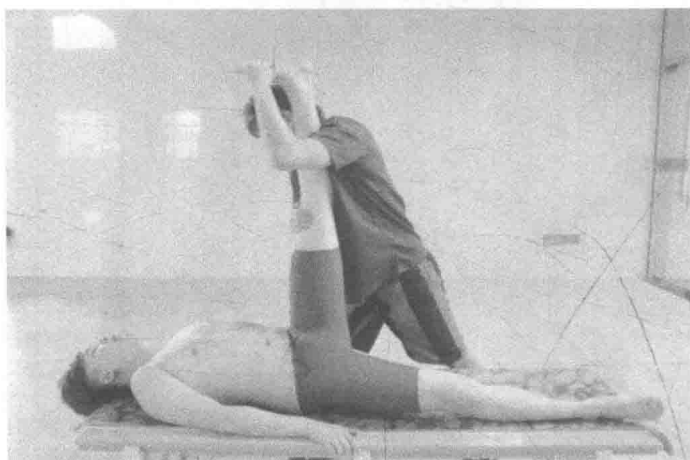


图1-15

7.头

颈部进行360度旋转。，在不碰触肩部的前提下，协助加力进行前后的头部运动。（图1-16）

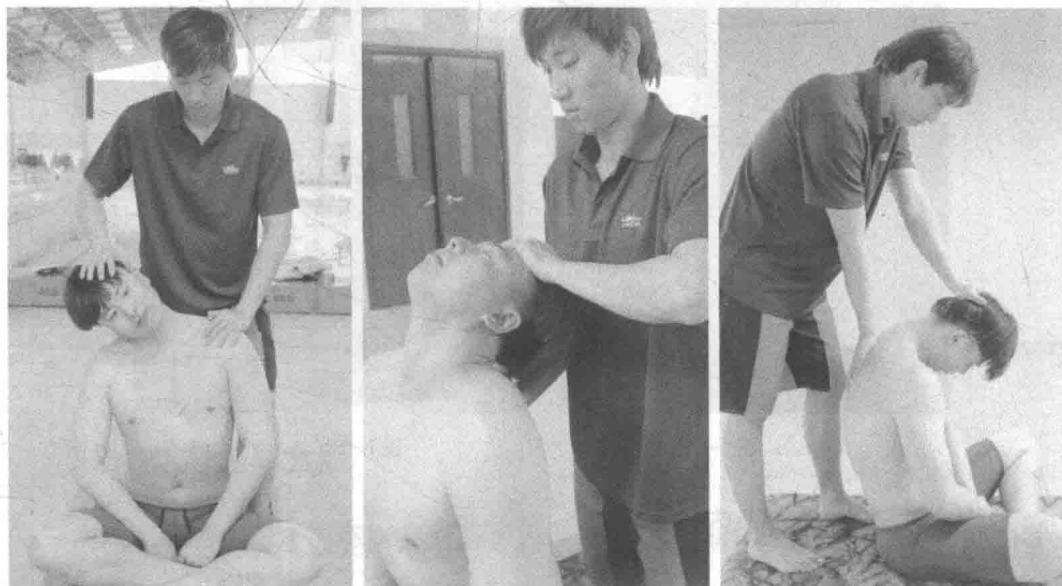


图1-16

8.股关节的内旋

大腿收紧，从膝关节处弯曲至90度，同时脚尖亦90度弯曲。协助者握住脚跟慢慢小心向外打开直到盆骨内侧感到些许疼痛时方止。（图1-17）

9.跟腱

弯曲一侧膝关节至90度，同时协助者用掌心包裹脚跟固定，用手肘下压脚趾尖，伸展跟腱。（图1-18）

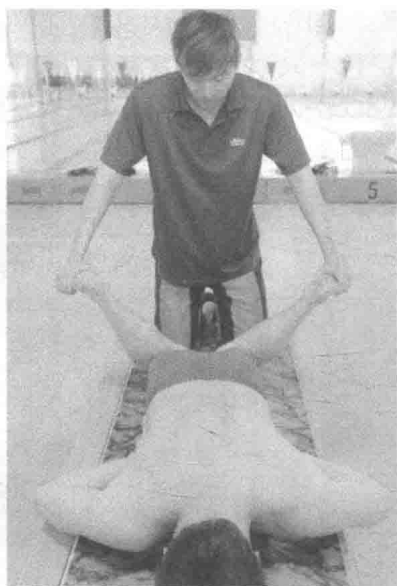


图1-17

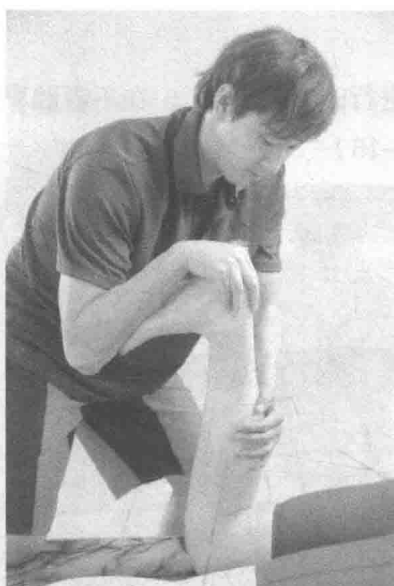


图1-18

10.股关节的外旋&内旋

仰卧，垂直伸展左（右）腿，再将其弯曲至90度，大腿不动，小腿由内向外做回旋运动。（图1-19）

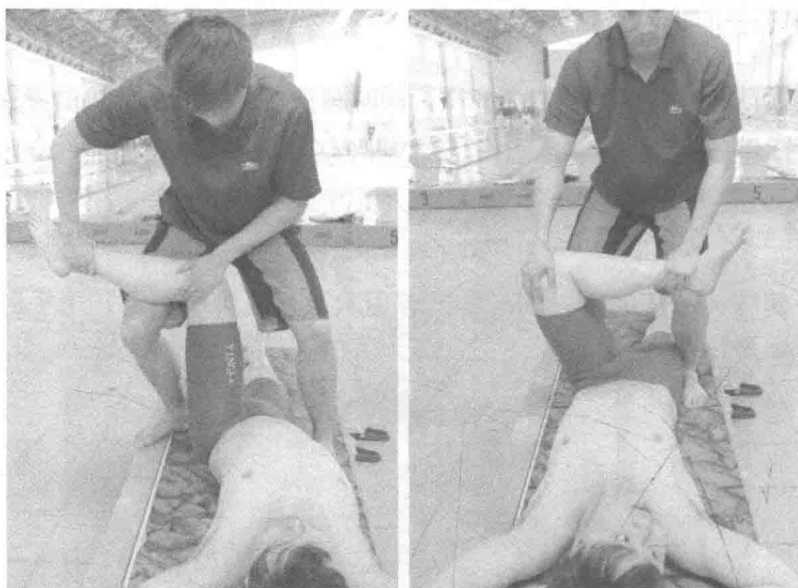


图1-19