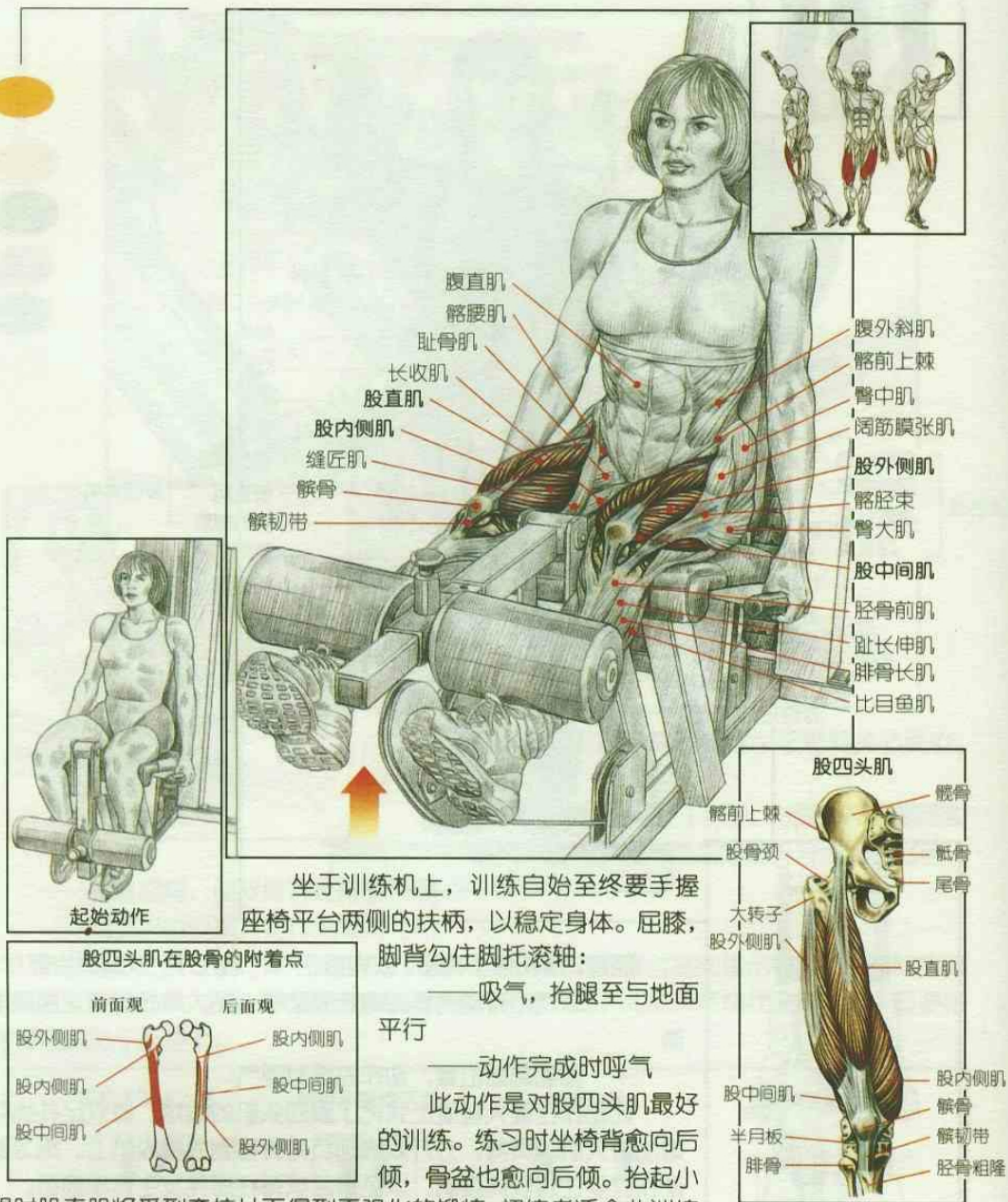
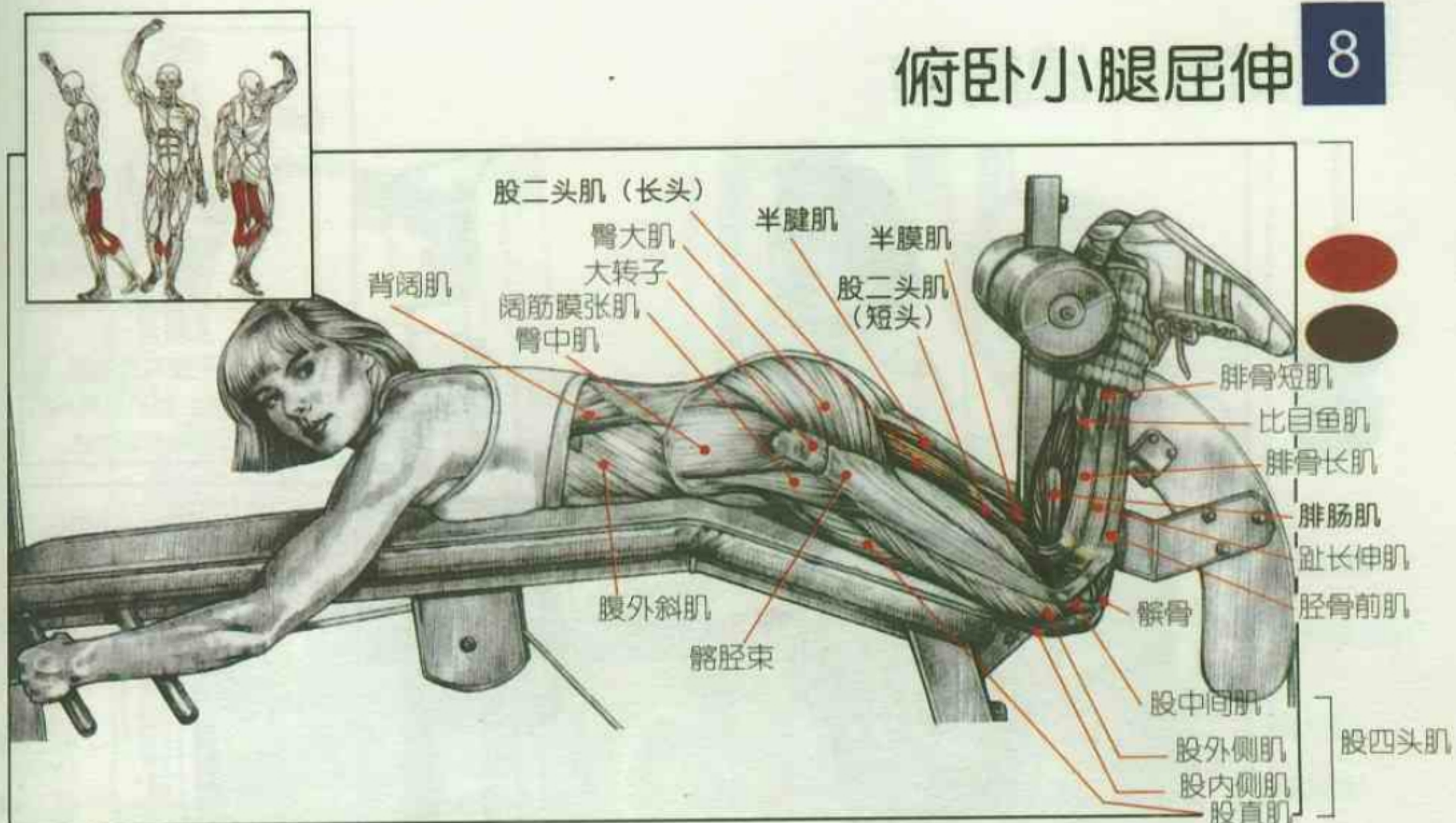


7 坐姿腿屈伸



腿时股直肌将受到牵拉从而得到更强化的锻炼。初练者适合此训练增加肌肉的力量，为以后的技巧训练奠定基础。

俯卧小腿屈伸 8



俯卧于训练机垫上，双手抓握手柄，膝部伸直，两脚后跟勾于脚托滚轴下方：

——吸气，同时尽力抬脚直至膝关节完全屈曲（使脚跟接触臀部）

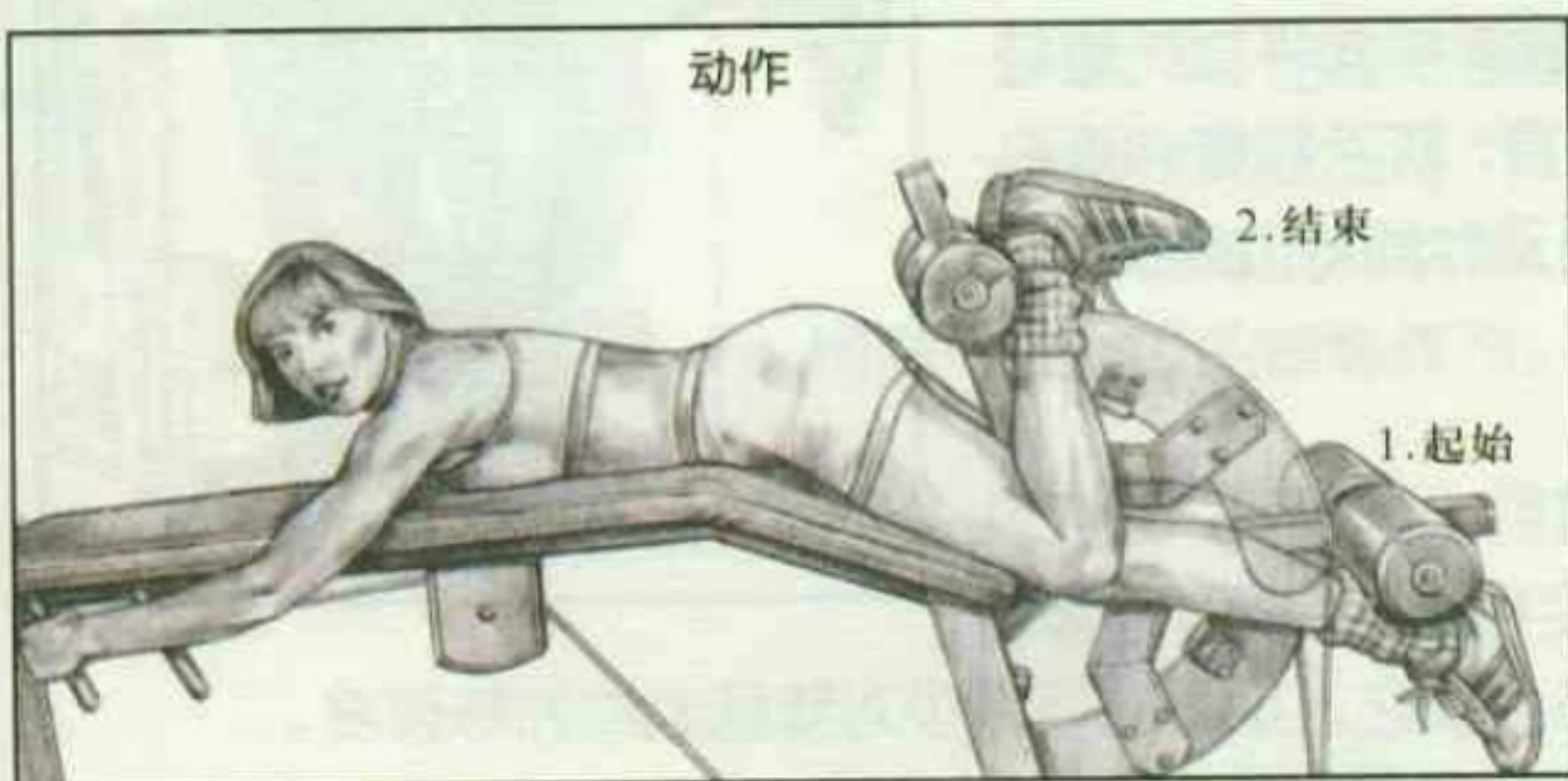
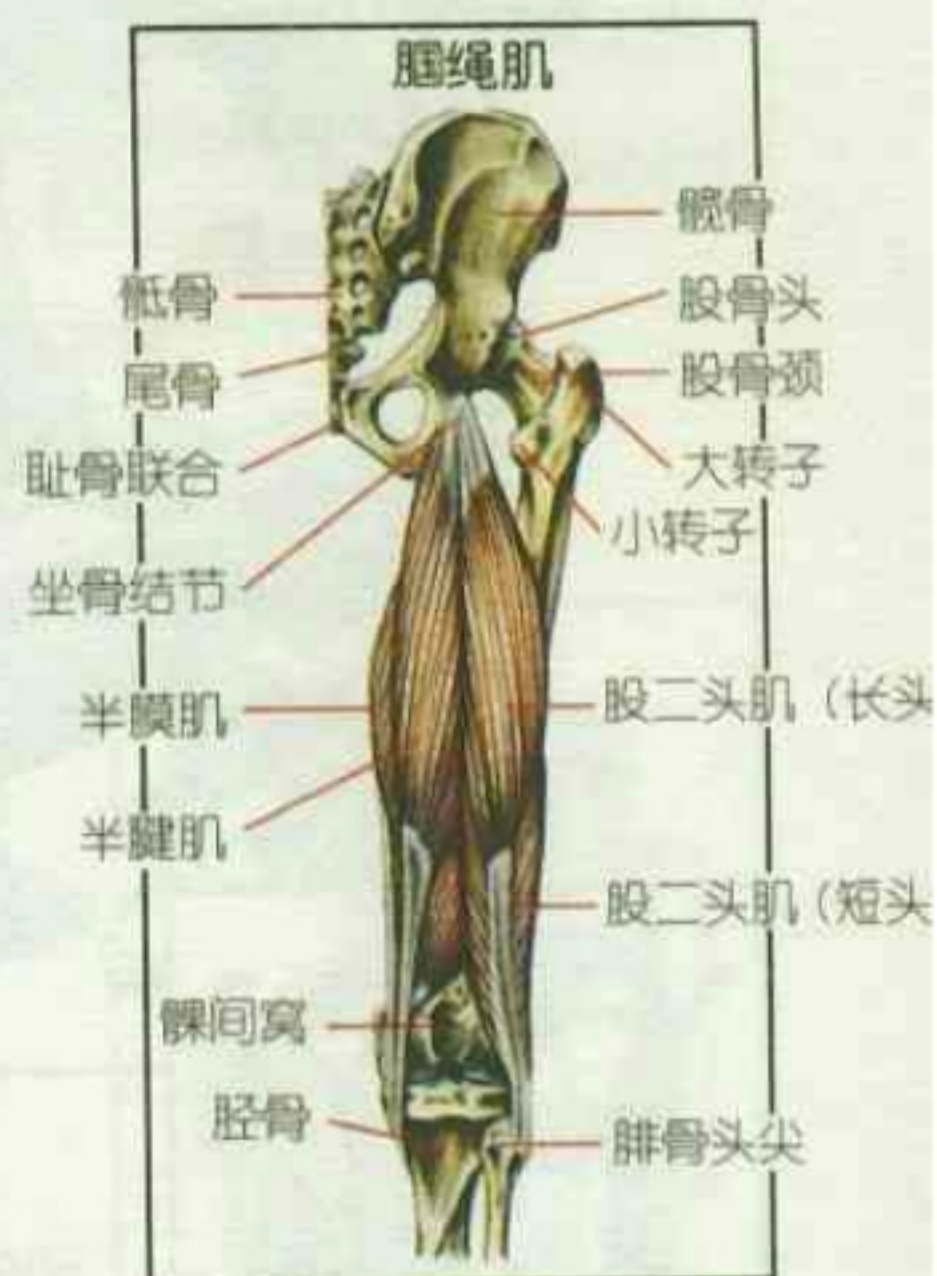
——慢慢返回到起始位置

此动作锻炼所有腓绳肌群和腓肠肌。从理论上讲，抬脚时脚趾内扣可强化半腱肌和半膜肌，脚趾外展可强化股二头肌长头和短头，但是实际训练中很难做到，而对腓绳肌和腓肠肌的区分相对容易：

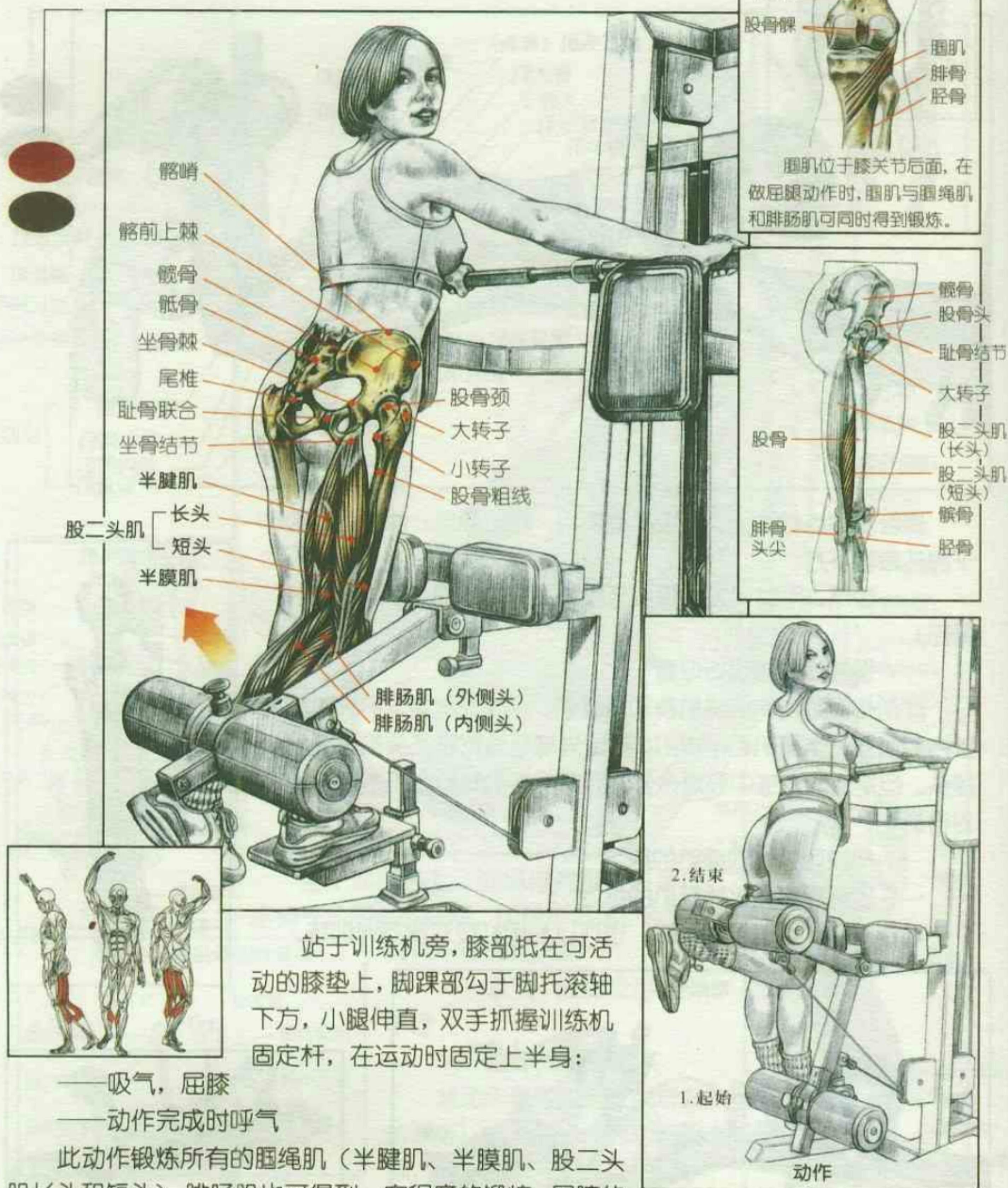
——伸踝可强化腓绳肌的练习

——足背屈可强化腓肠肌的练习

动作变化：可以单腿训练，也可以利用杠铃双腿同时训练。



9 站姿单腿屈伸



查看完整版

付费下载



【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





【风水】风水命理资料合集_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



【中医】中华传统医学资料大全_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



【武术】传统武术与现代搏击术_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



【集藏】经史子集库_13300 卷

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



【国画】传世名画 _ 6100 卷

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



【县志】方志\地方县志\乡志\地理志_8100 册

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



【国学】中华古籍库—32 万册古籍书

32 万册《中华古籍库》 【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】 包括各地方志、日本内...

【更多】 >> <https://www.fozhu920.com/list/>