



# Tabata 体能训练

指导教师：傅金伦



A close-up photograph of a person's hand gripping a barbell. The hand is wearing a blue and white star-patterned wristband. The barbell is positioned over a large black weight plate. The background is a blurred gym environment with red and black structural elements.

# /01

**热身**

动作任选其一，训练30秒，休息20秒，循环5分钟

1、原地碎步跑



2、原地踢屁股跑



3、原地开合跳

4、原地前后小步跑



5、原地小步跑



A close-up photograph of a person's hand gripping a barbell. The hand is wearing a blue and white star-patterned wristband. The barbell has a large black weight plate attached. The background is a blurred gym environment with red and black structural elements.

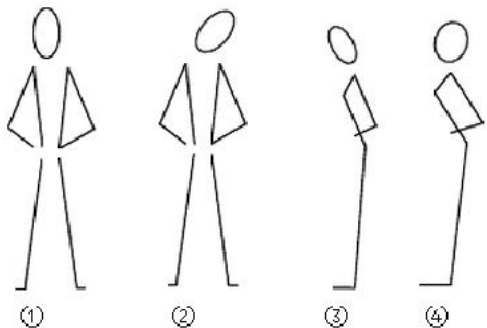
/02

准备活动

徒手操

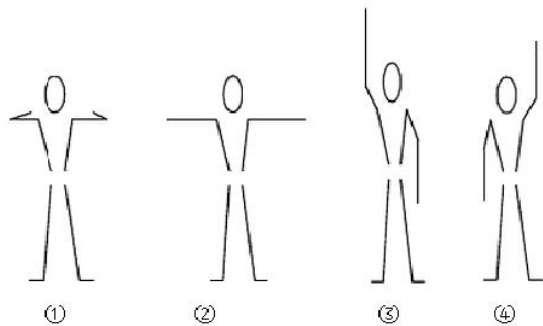
### 一、颈头部运动共四个八拍

- ① 颈部向右动四分之一八拍
- ② 颈部向左动四分之一八拍
- ③ 颈部向前动四分之一八拍
- ④ 颈部向后动四分之一八拍（循环）



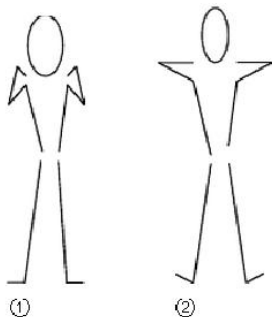
### 二、扩胸运动共四个八拍

- ① 双臂提前平曲，后震四分之一八拍
- ② 侧平举，后震四分之一八拍
- ③ 右臂载上，左臂在下，后震四分之一八拍
- ④ 左臂在上，右臂在下，后震四分之一八拍（循环）



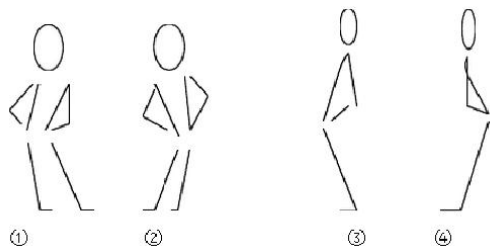
### 三、肩部运动共四个八拍

- ① 双手贴各肩，顺时针转两个八拍
- ② 双手贴各肩，逆时针转两个八拍



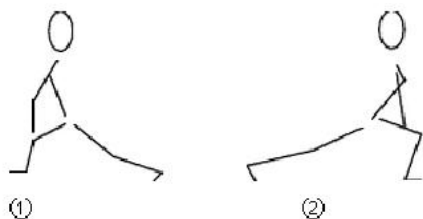
### 四、腰部运动共四个八拍

- ① 双手叉腰，顺时针转两个八拍
- ② 逆时针转两个八拍



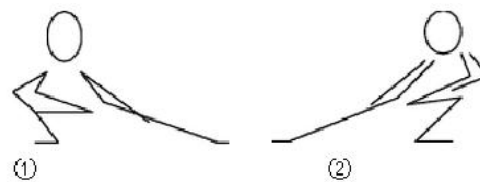
### 五、正压腿，共四个八拍

- ① 右腿弓，左腿绷，双手扶膝，下震两个八拍
- ② 左腿弓，右腿绷，双手扶膝，下震两个八拍



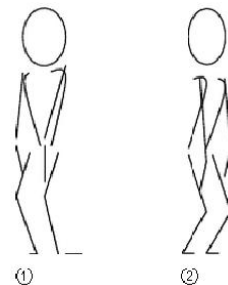
### 六、侧压腿。共四个八拍

- ① 右腿屈，左腿伸，拉伸两个八拍
- ② 左腿屈，右腿伸，拉伸两个八拍



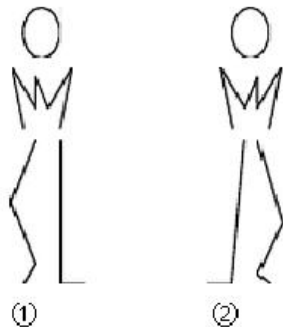
### 七、膝关节运动，共四个八拍

- ① 双腿微屈，双手抚膝，顺时针转动两个八拍
- ② 双腿微屈，双手扶膝，逆时针转动两个八拍



### 八、手腕踝关节运动，共四个八拍

- ① 十指相扣，双肘向前，右脚脚掌着地，都按顺时针方向转动
- ② 十指相扣，双肘向前，左脚脚掌着地，都按逆时针方向转动







/03

## Tabata训练

循环3组，组间休息4分钟



- ① 开合跳
- ③ 深蹲
- ⑤ 俯卧开合跳
- ⑦ 开合俯卧撑

- ② 高抬腿
- ④ 登山者
- ⑥ 波比跳
- ⑧ 箭步跳





1-前后交叉跳

3-左右交叉跳

5-抱头侧提膝跳

7-开合跳

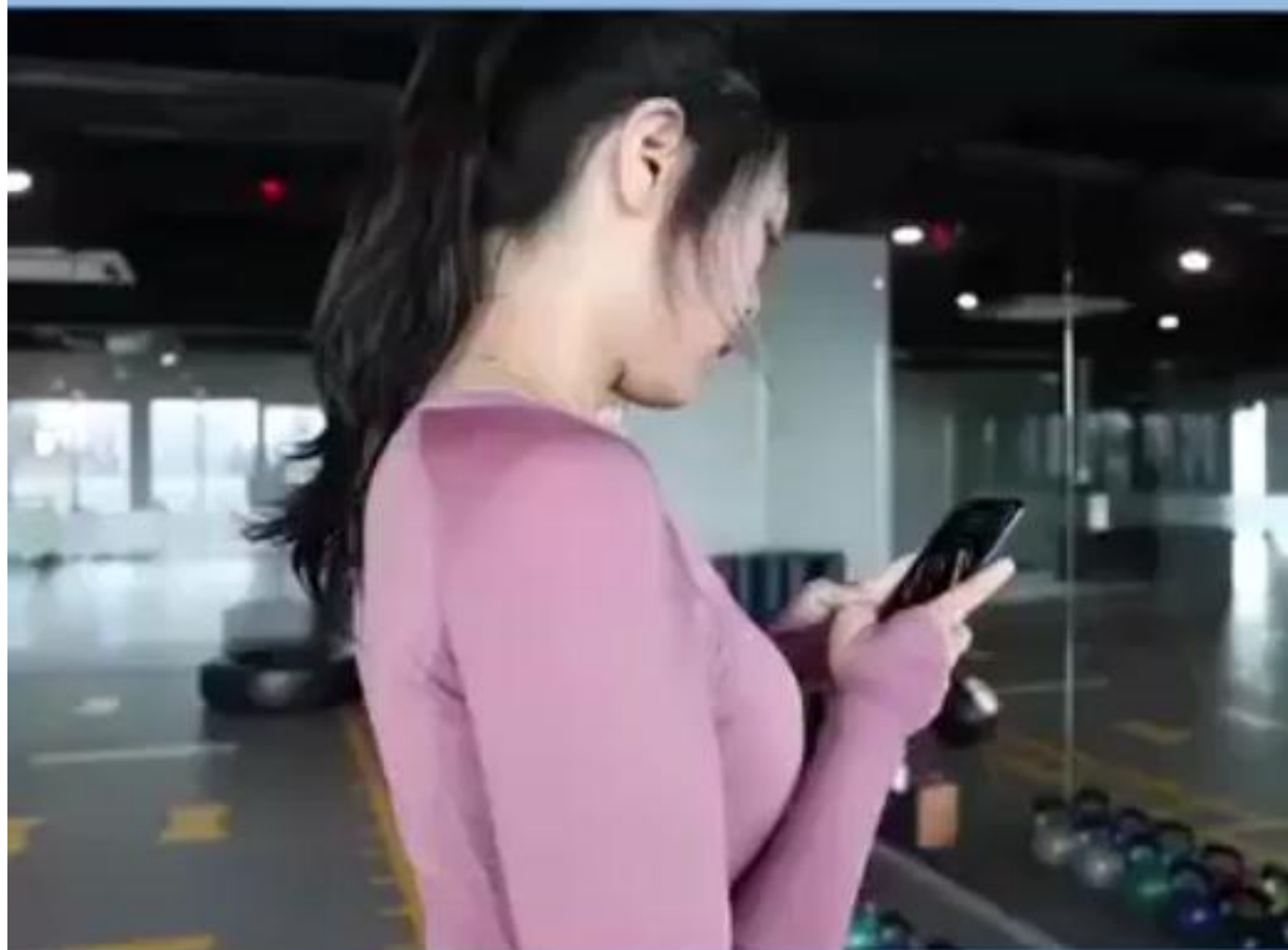
2-前后并步跑

4-高抬腿下压

6-左右并步跳

8-快速摆臂





1.前后小步跑  
3.深蹲  
5.高抬腿触膝  
7.冲膝

2.原地开合跳  
4.俯身触脚踝  
6.胯下击掌  
8.深蹲前踢腿



1.开合跳

2.半蹲起

3.蹲跳

4.平板开合

5.左侧弓步踢腿

6.滑雪跳

7.右侧弓步踢腿

8.高抬腿





① 深蹲

② 胯下击掌

③ 弓箭步蹲

④ 开合跳

⑤ 前后交叉跳

⑥ 左右交叉跳

⑦ 抬腿下压

⑧ 快速冲拳

A close-up photograph of a person's hand gripping a barbell. The hand is wearing a blue and white star-patterned wristband. A large black weight plate is attached to the barbell. The background is a blurred gym environment with red and black structural elements.

/04

# 肌肉拉伸

每个拉伸动作15-30秒





### 1、颈部左右侧拉伸

涉及肌肉：胸锁乳突肌和斜方肌上部

要点：坐立，身体立直，将头倾斜到左边，左侧练习后换右侧重复练习。



### 2、肩部拉伸

涉及肌肉：外侧三角肌。

要点：站立，左手臂伸直，右手轻轻按压以增加肌肉的伸展，另右手重复练习。



### 3、上背拉伸

涉及肌肉：背部、胸部最宽的肌肉。

要点：靠墙一定距离站立，身体与地面平行。尽量保持背部平坦，然后从胸部开始慢慢弯曲。

### 4、胸部拉伸

涉及肌肉：背部、胸部最宽的肌肉。

要点：面对墙站立，右手推墙，身体慢慢地离开墙壁，另一侧重复练习。





## 5、骆驼式

涉及肌肉：腹直肌和腹外斜肌

要点：髋部缓慢向前推，稍微向上，双手握住双脚，注意不要过度挤压腰部。



## 6、广角式

涉及肌肉：内收肌、腘绳肌。

要点：坐在平地上，双腿缓慢伸直打开，不要弯曲膝盖，身体稍向前倾斜

## 7、冲刺式

涉及肌肉：腰部肌肉和股四头肌。

要点：冲刺式，左腿在前屈膝90度。抓住右脚向腰部，换另一侧重复。



## 8、前屈折叠式

涉及肌肉：腘绳肌和小腿肌肉。

要点：坐在地板上，双腿并拢伸直向前折叠。





A close-up, low-angle shot of a person's hands and forearms gripping a barbell with a weight plate. The person is wearing a black tank top and is positioned on a bench. The background is a blurred gym setting with red and white walls and various pieces of equipment. An orange rectangular overlay with a white border is centered over the image, containing the text "训练结束!".

**训练结束!**