

游泳腰的作用

简单一句话：前顶后拉。

前顶顶胸部使后面打（踢）腿的推进力和臀部的转动（波动）旋转力得以传递和协调连贯以及控制身体的上半部稳定平衡来保障手臂划水的效果，
后拉拉臀部使臀部和腿部处于高位，使整个身体有俯冲感来减少阻力和改善游进的直线性以及维持身体上下部的整体稳定平衡。

自由泳和仰泳身体转动时如果能看到腰臀侧和腿几乎出水，那就是用上了腰这个作用的合理表现，
波蛙和蝶泳如果看不到PP出水那基本可以判断没用上腰或者没把腰的前顶后拉作用完全发挥出来。

如何用腰简单说成适度紧张过于笼统，合理用上腰从表面姿态是看不出来的，内在的姿态感觉不是直线和括号线，而是波浪线，
波浪线的前后端和身体的胸臀部的连接点像吊车的节点要吃上力，吃上力了整个躯干就像收紧的鞭子一样柔韧有力，这才是所谓的刚体而不是刚棍，
不论什么泳姿游起来就像水上飘舞的丝带，水仿佛不再是让人沮丧的阻碍剂，而变成了令人欣喜的润滑剂。

游泳不会用腰，武功废一半。个人体会，希望大家多顶顶多拉拉，谢谢！👏
[在topswim上查看原文讨论](#)

© Reverland 2014