

运动中的基本姿势

姿势

众所周知，在运动中所谓基本姿势是非常重要的。因此，提高泳速首推姿势为第一要素。下面的是姿势的图解，大家看一看这幅图中哪一种好的姿势？

点击正中的黄色按钮，可以看到脊椎的弯曲和骨盆的位置。如你所见，左边的第一眼看上去好象是正确姿势但脊椎弯曲幅度很大且骨盆倾斜度也很大。相反，右边的姿势看上去很放松，脊椎弯曲幅度小，且骨盆的倾斜也比较小。也就是说右边的姿势是比较好的。

大家自己实践一下就能明白，一般的说以左边样子站立的人比较多。但以这个姿势站立，腰和肩用力较大，所以这种感觉腰部在使劲伸长的姿势，这是正引起腰部疼痛的原因。看右边的姿势，以能感觉肩的肌肉适度伸长为度，身体其它部位并没有负担。在水中漂浮的关键是必须要放松，而这个姿势恰（即右边的姿势）能让你在水中长时间地漂浮。

那么，如何作到这样的姿势呢？首先是要注意骨盆的方向。如果能让骨盆的倾斜度较小，就必能够和右边的姿势接近。骨盆较低作为第一要素，就是身体不要太使劲向上伸长，轻松地以放松的状态伸长就可以了。然后，腹部（图中蓝色的部分）用力。此处用力能有效地抑制脊椎的弯曲。这样，就能让全身处于放松状态。（其实这样最能扩张的是腰部，但并没有感觉到腰很紧张，那就是良好的姿势了。）

对于运动员或是为避免受伤来说，这一姿势的准确掌握是非常重要的。



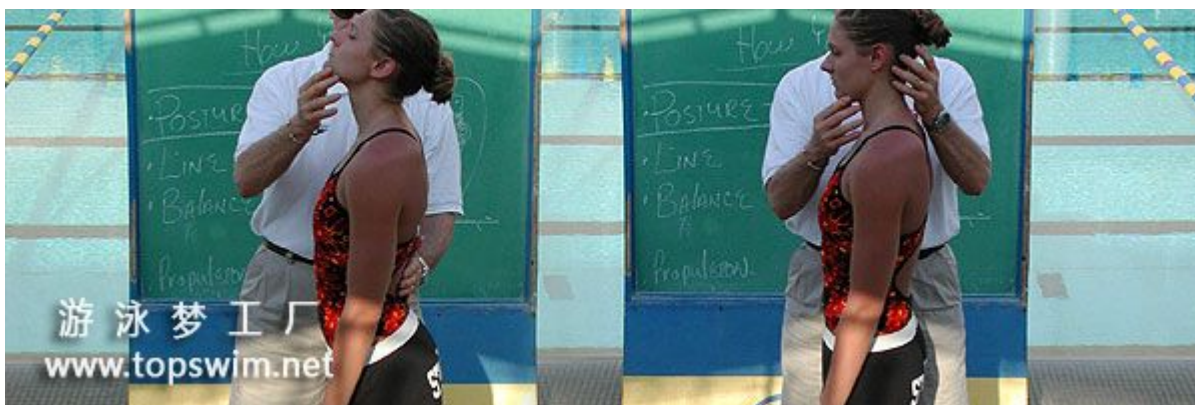
游得更快意味着首先要尽量减小水阻。你可以通过更好的水中姿势和平衡来减小水的阻力。增加力量的优先权比减小水阻的优先权要小。Richard Quick, 美国最好的教练之一，解释了你怎样做到这一点。

水阻和速度的二次方成正比例关系，泳员在水中前进所需的力量和前进速度的三次方成正比例关系。这意味着每一个运动员在提高手臂的划水和蹬腿的力量之后，游泳速度几乎没有提高。你感觉一下你靠着一堵墙游泳。你可以通过更好的水中姿势和平衡使身体成为成为动力从而提高速度，并且在一个完整的循环中令这种姿势保持在最优化的范围内。

视频地址：http://www.swimming.jp/mas_ath/masters/readme/sisei.swf

姿势

Lacey Boutwell展示了在水中高阻力和低阻力的姿势。（分别是左图和右图）



典型的高水阻姿势是头部抬高(游泳的时候向前看)和背部成弓型的姿势. 保持你的头部处在脊椎的延长线上. 在蛙泳和蝶泳呼吸的时候尽量保持这种头部姿势. 仰泳的时候鼻子指向正上方. 在自由式中呼吸的时候鼻子抬起(通过身体自然地斜侧), 呼吸完后鼻子回到下面. 避免由于提高臀部引起的弓背(下图所示). 你可以通过把背部紧靠着一面墙来练习. 检查一下你的整个背部是否都接触到墙面了. 直视前方, 如果你能把你的手臂抬起超过头部并且接触到墙面, 那就更好了(这需要很好的肩部柔韧性).



提高平衡 (下图中从左到右)



好的平衡能力需要你利用你的腹部浮在水中的时候能够像利用背部浮在水中一样自如. 你可以利用你的腹部浮在水面, 为了保持最优的身形, 尽量伸展你的身体, 伸得越长越好. 做这个动作的时候你的胸腔扮演了助浮器的角色. 为了把浮力传给身体的其他部位, 你可以轻轻地用胸部压水. 下巴不要前伸. 提示: 尽量伸长你的脖子并且试着做出双下巴. 再

说一次，好的肩部柔韧性是很有帮助的。你的臀部，如果有可能的话加上脚部应该浮在水面。如果臀部和双脚下沉，那么也要保持展体，将臀部上翘。用背部浮在水面相对容易些。这种平衡，水平浮在水面的姿势是四种泳法最基本的身体姿势。
[在topswim上查看原文讨论](#)

© Reverland 2014