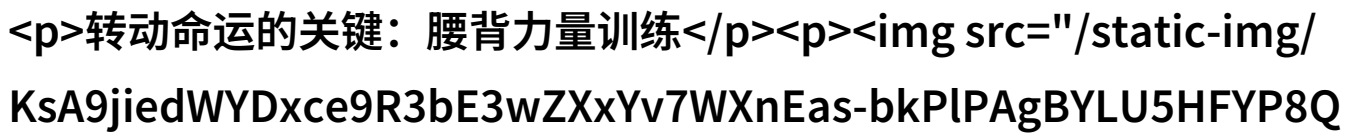


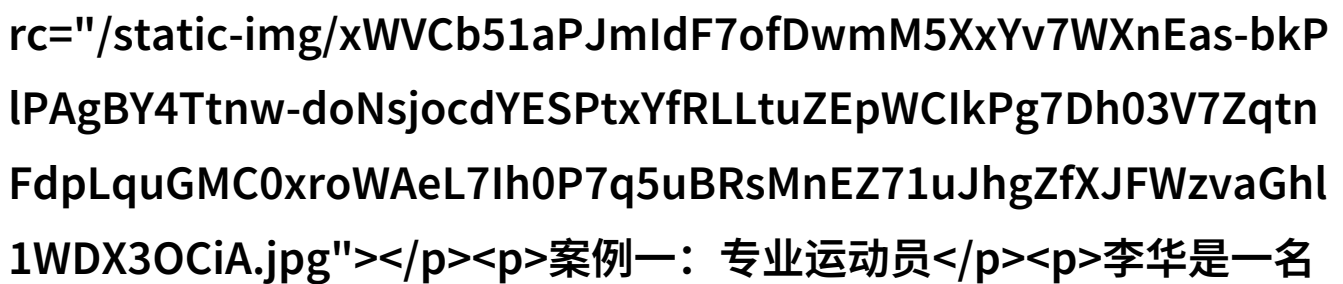
你把腰抬起来一下不然我没法发动-转动

转动命运的关键：腰背力量训练



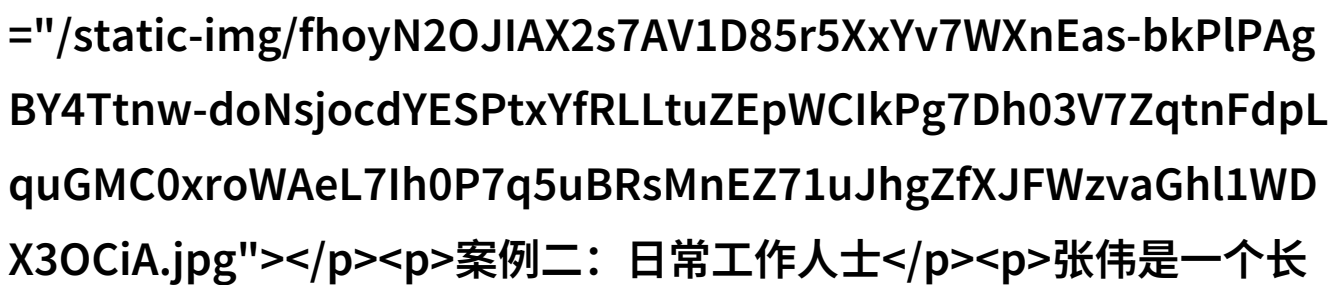
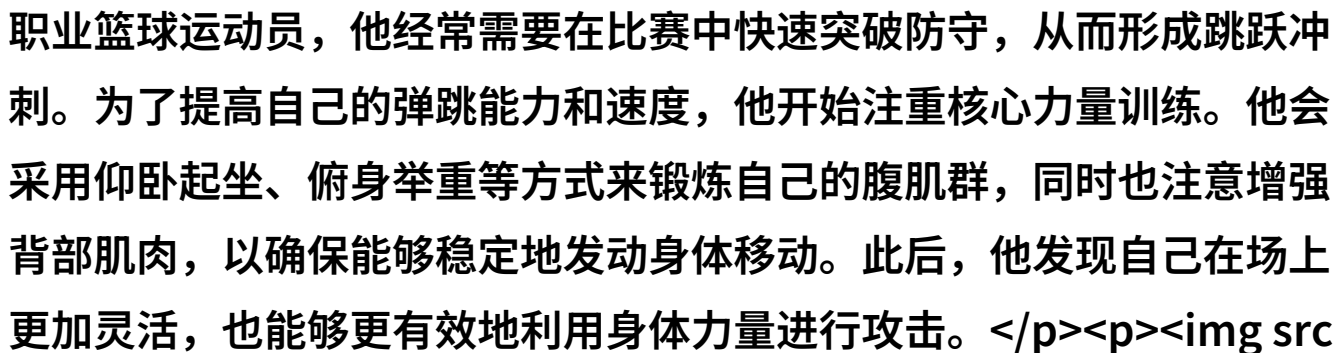
在日常生活中，我们常常忽视了腰部的重要性，直到出现了腰肌劳损或其他相关问题时才意识到它对我们的影响。然而，强壮的腰背不仅能减少受伤风险，还能提升整体身体素质，为我们带来更多活力和健康。

你把腰抬起来一下不然我没法发动，这句话不是来自某个特定的故事，而是每个人在进行一些重量lifting或者任何需要前倾姿势活动时都会遇到的情况。在这种时候，只有一个强健的核心才能提供支持，让整个身体得以平衡。



案例一：专业运动员

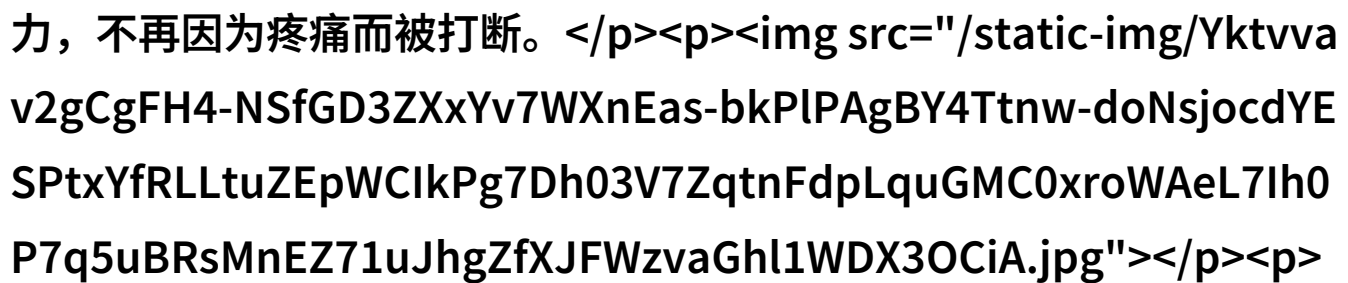
李华是一名职业篮球运动员，他经常需要在比赛中快速突破防守，从而形成跳跃冲刺。为了提高自己的弹跳能力和速度，他开始注重核心力量训练。他会采用仰卧起坐、俯身举重等方式来锻炼自己的腹肌群，同时也注意增强背部肌肉，以确保能够稳定地发动身体移动。此后，他发现自己在线上更加灵活，也能够更有效地利用身体力量进行攻击。



案例二：日常工作人士

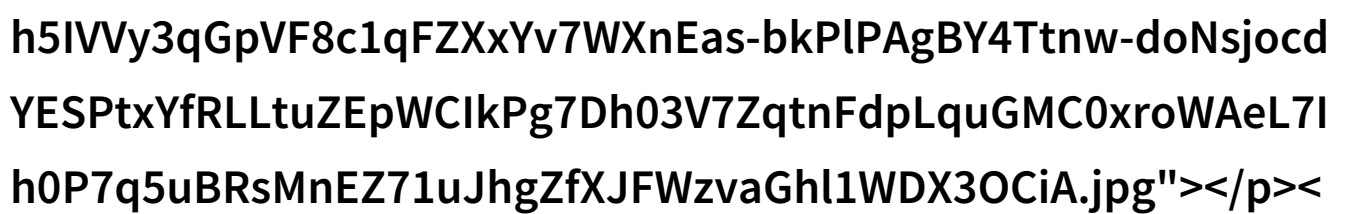
张伟是一个长时间坐在电脑前的软件工程师，由于久坐导致颈椎和肩膀经常感到疲惫。他决定改变这一点，加入了一些专门针对背部和腹部的锻炼项目。通过这些训练，他逐渐学会如何正确使用他的核心muscles来支撑脊柱，从而减轻了颈椎压力，并且改善了他的整体姿势。这不仅使他感觉更加舒适，而且还提高了他的工作效率，因为他可以更长时间保持集中注意

力，不再因为疼痛而被打断。



案例三：家庭主妇

小明是一个忙碌的家庭主妇，她除了照顾孩子外，还喜欢参加户外徒步。她想要确保自己拥有足够的耐力去跟随孩子们探索自然世界，因此她开始加强她的心肺功能以及核心力量。她选择做一些高难度操，以及引体向上等运动，这些都要求她同时使用腹股沟、肋下和胸大肌以维持平衡。此后，小明发现自己可以比以前多走几公里路程，而不会感到疲劳，甚至还变得更加自信，因为她知道自己的身体已经准备好应对各种挑战。



综上所述，你把腰抬起来一下不然我没法发动，是一种简单却深刻的话语，它提醒着我们要关注并培养自身的核心力量。一旦你的核心 muscles 强大，那么无论是日常生活中的微小行动还是激烈竞技，都将变得容易许多。因此，不要忘记定期锻炼你的腹肌群及背部，使它们成为你生命中的“关键”——转动命运之轮，一切皆可为之可能。

[下载本文pdf文件](/pdf/673223-你把腰抬起来一下不然我没法发动-转动命运的关键腰背力量训练.pdf)