

为什么瑞士球可以做到呢

人类的身体是一个神奇的机器，拥有很多感受器，拥有很好的动作控制功能。人体上的本体感受器可以参与关节运动，并且感知关节的位置。当身体坐在松软的球形表面上时，本体感受器和肌肉的运用都会完全不同。

在运动过程中，本体感受器同时参与神经肌肉控制与肌肉收缩，为关节提供了动态稳定作用。

为了保持身体平衡，在瑞士球上进行练习可以激活平时很少训练的稳定肌肉，使它们得到锻炼。即你使用瑞士球进行上肢或者下肢的练习时，核心区域的小肌肉群也会得到刺激和锻炼。例如很多人选择的第一个瑞士球训练动作是坐在球上，这不是一件像看起来那么简单的事情。从你坐在球上的那一刻起，身体就会不由自主地挺胸直背，保持平衡，这是人体为了防止摔倒做出的本能反应，也是正确坐姿。这就是瑞士球的秘密，即在练习的过程中让你不由自主地激活核心肌肉。很多人甚至尝试使用瑞士球代替办公室的座椅，以纠正身体姿态。

木桶原理

训练学常常提及木桶原理，即在运动场上，一名运动员的运动表现水平并不是由最强的环节所决定的，而是由他最弱的环节所决定的。对于大部分人来说，他们的身体的最薄弱环节就是核心区域。你知道世界上有多少人受到下腰背疼痛的困扰吗？有多少运动员正在承受着腰背疼痛带来的不良后

果吗？又有多少运动员经历过腹部、髋关节和腹股沟拉伤吗？大部分职业运动员拥有强壮的腿部和手臂，却有着非常弱的核心区域——这里是最容易受伤的部位。瑞士球训练恰好可以帮助他们提升核心力量，从而有效地把上肢与下肢连接起来。

注意，我们说的强壮的核心部位可不仅仅包括看起来很好看的六块腹肌，还包括更深层次的腹部肌群，这些肌肉可以有效地保护脊柱，并且使动作稳定。例如一名排球运动员在跳起扣球时向后展臂的一瞬间，如果核心部分力量薄弱，那么腰部就会承受很大的受伤风险，击球的力量也会变弱。如果他拥有强壮的核心区域，那么他不仅可以跳得高，还可以进行有力的扣球，同时远离腰背伤痛。

