

跑步对练腹肌有帮助吗

作者：有故事的人 来源：范文网 www.wtabcd.cn/fanwen/

本文原地址：<https://www.wtabcd.cn/fanwen/zuowen/1678623212229452.html>

范文网，为你加油喝彩！

跑步正确姿势是两手微握拳，上臂和前臂弯曲成90度左右，两臂自然前后摆动，上身略向前倾，尽量放新交规超速扣分标准松全身肌肉，两脚落地要轻，宜前脚掌先着地，得到脚弓缓部，防止身体受到震动，长期坚持跑步对身体有哪些好处呢？坚持跑步会让你有颗强大的心脏及心血管系统功能。在提高最大摄氧量的同时向身体各个器官输送的氧量大大增加，各个器官的工作质量自然大大提高。另外中长跑会加速血液循环，使冠状动脉有足够的血液供给心肌，从而预防各种心脏病。通过下肢的运动，促使静脉血流回心脏，还预防静脉内血栓形成，大家知道跑步对练腹肌有帮助吗？

其实想要利用跑步来锻炼腹肌，单纯的只跑步是非常困难的，因为跑步重点锻炼的是腿部的力量，对于腹部没有太大的影响，但是可以起到塑形的作用，最为有效的办法是通过有氧运动和无氧运动的结合来达到练出腹肌的作用，坚持每天早晚跑步5公里，不要快速跑，要慢跑，一路尽量不要休息，坚持半个小时。

漂亮的腹肌取决于三个要素：

饮食：你可能拥有世界上最壮观的腹肌，但如果它们被脂肪覆盖着，就没有人能知道。记住，没有食物肌肉不会增长，但过多的食物将增加脂肪。如果你努力并持续练了一年多的腹肌却仍看不到它们。那你就应该检讨自己的饮食了。

频率：我隔天练一次腹肌。陈绮贞鱼歌词尽管多数人每周只练三次。

数量：虽然许多人一次做上百个仰卧起坐，但我建议你挑选2—4个对你最有效的练习，只做三组，每组30—50次，每一组部应达到完全力竭。我的腹肌训练从未超过15分钟。

重量：腹肌训练时使用的重量越大，动作不正规的可能性就越大，而且还会使腰部变厚。那种认为增加重量可燃烧更多脂肪的观点是错误的。所以，建议你用紧张和清新的近义词控制来代替负重，用你的意念而下是外在的重量去绷紧和刺激腹肌。

持续紧张：练腹肌时，应在整个一组中保持腹肌持续紧张，不论是在动作的开头还是末尾，都不要让它们松弛。总是达到彻底力竭 每一组都应达到彻底力竭，不要计算次数，要持续不断地做，直到你再也不能收缩腹肌为止。不必完全伸直 练腹肌时。不要把背拱起而是胸部应稍内含。以便把张力集中于腹部。上体伸得越直，臀部参与用力越多教师节主持词，这不但减少恭贺

新婚祝词了腹肌的受力，而且增加了下背部拉伤的危险。

通过<https://www.882682.com/>小编的介绍，跑步对于练腹肌是没有帮助的，想锻炼腹肌最好选择别的运动，如果大家还想了解更多关于跑步安全小知识，敬请关注本网其他栏目内容吧。

更多 作文 请访问 https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/92_0.html

文章生成doc功能，由[范文网](#)开发