

用仰卧板做仰卧起坐的正确做法

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/1678650096233124.html>

范文网，为你加油喝彩！

坚持使用 仰卧板

做仰卧起坐或卷腹，是可能很好的锻炼到腹部肌肉，从而加速腹部脂肪的消耗，进而达到瘦肚子的效果，那使用仰卧板该注意什么

呢？腰要始终躺在板上，不管是头朝上，还是花开的诗句头朝下。头朝上的时候上半身要紧贴板，下半身双腿夹紧膝盖微屈，抬腿的时候大腿与身体呈直角，腿部还原时要注意，慢慢回落，脚不要落地；做仰卧起坐并非起身高度越大越能达到效果，正确的方法应该在起身45°左右的位置稍做停留，再缓慢回位，让腹直肌得到充分锻炼；最后就是不要憋气，正常呼吸，那么用仰卧板做仰卧起坐的正确做法有哪些呢？

雅而不俗的微信名

- 1.坐到仰卧起坐板上，身体沿板身躺下，双手西安大学有哪些抱肩(不要抱住后脑，那样容易拉伤颈椎)。
- 2.起身时与地面成60-75°角，后仰时与地面保持30°角即可，不用一下到底;起身时候呼气，后仰时吸气。
- 3.每天做4-5组，每组15-20个即可。

学困生帮扶总结

- 4.辅助锻炼方法：腰部往下弯，腿直立，手臂及头部下垂，系统科学悬在空中，不要强迫自己双手触底，尽量放松肌肉，然后自然伸展背部及腿部的肌肉，约停一分钟，再重复三次。
- 5.掌握了仰卧起坐的正确做法，更规范到位的健身动作所收到的健身瘦身效果才更明显哦。

以上是<https://www.882682.com/>小编介绍的用仰卧板做仰卧起坐的正确做法的内容，使用仰卧板做俯身挺背锻炼时，能够很好的锻炼腰背部，燃烧腰部脂肪;而做伏地挺身时，则是能帮助紧

实臀部肌肉，起到翘臀的效果，如果大家还想了解更多的健身运动安全小知识，敬请继续浏览本网的其他栏目内容吧。

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