

宅在家的健身方式什么梗 宅在家里面怎么健身

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/16770959668826.html>

范文网，为你加油喝彩！

宅在家的健身方式有哪些呢？真的会是开合跳、波比跳这些吗？但其实对于大多数网友来说，疫情期间虽然不能出门憋得慌，但你要我在家里一样健身运动，一样还是做不到。网友总结了一些，不错的“宅在家的健身方式”，一起来了解下吧。

宅在家的健身方式什么梗

我的健身方式——

坚持做手部运动:网上抬杠、打退堂鼓

坚持做腿部运动:蹲一个链接

坚持做头部运动:笑到头掉

坚持做腹部运动:笑出腹肌

坚持做肺部运动:哈哈哈哈哈

宅在家里面怎么健身

在疫情之前，主要在户外活动，主要以走步为主，每天坚持在办公室持2-3万步，分三个时段进行。

在疫情期间，就只能在室内（家里），以原地踏（小跑）为主，仍然以多时段方式进行，每天坚持2-3万步，耗时较室外要多一些。效果还是不错的，至少可以保持体重不增。

有跑步机的可以用上跑步机。早上起床后先做两套拉伸运动，跑步机跑步35分钟，下午6点左右再次跑步35分钟，跑步前后一定要做科学的拉伸运动，经验告诉我，下午6点左右的身体各项机能更适合跑步，会更轻松更有力量！运动并不是运动量越大越好，适合自己感觉舒服就是最好！

宅在家可以做什么运动

在家长期久坐，又缺乏运动，臀部肯定无力，且对臀部发力感也一定很差。所以重点训练臀部，且放在训练首位。

针对臀部训练的动作有四足支撑、臀桥、蚌高考减压式、侧卧抬腿。

针对下肢力量的动作有，深蹲、贴墙静蹲、弓步蹲、单腿罗马尼亚硬拉。你还可以跳楼梯，从一楼跳到10楼，1-4个

台阶。

核心有力，也提升运动表现。动作有，平板支撑、四足游泳、卷腹、单腿伸展。

心肺功能上来了，跑的自然就快。最简单动作就是开合跳，比较难点动作就是波比跳。

你还可以来回跑楼梯，还可以侧向快速上楼梯。

相关新闻

小杨变小羊·：躺着边听网课边玩手机（大部分时间睡觉 偶尔坐着写写作业

保持可爱呀_：#宅在家的健身方式#吃零食运动口腔

盒子是也：“最大的痛苦不是在家健身，而是健完身后，忘了拍照发朋友圈…”

s终年不遇：#宅在家的健身方式#宅在家里也要健身，刷洗锅碗瓢盆练伸展，切菜拈勺练臂力，灶台久呆练站姿…练出了游泳圈，练走了小粗腿

马珂珂1986：我腹肌有了，鱼尾纹也有了

_怪物会酿果酱：仰卧起座 晚上一个仰卧 早上一个起坐 循序渐进 非常健康

今日宝藏：当我起床拿起手机的时候，我就已经开始运动了

小阔爱和侯先森：坚持做脸部运动：黑色星期天的歌词看小品

putmyashesinthespace：勉强算头部运动：脱发

沐小天Hx：有氧运动：呼优秀作文素材吸。

关键我是你佳姐吖：每天搞卫生 吃饭香 睡得好

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