

# 仰卧起坐

作者：有故事的人 来源：范文网 [www.wtabcd.cn/fanwen/](http://www.wtabcd.cn/fanwen/)

本文原地址：<https://www.wtabcd.cn/fanwen/zuowen/1677704192106357.html>

范文网，为你加油喝彩！

瓷砖的种类-幽默祝福语简短



2023年3月2日发(作者：香辣肉丝的做法)

1分钟仰卧起坐功效是什么？

仰卧起坐大家肯定都知道，仰卧起坐是一种非常常见的运动

方法，不仅平时自己在家可以做，很多的学校也有一些要求，要

求女生要做多少仰卧起坐，以一分钟为计算，适当的仰卧起坐，

能够起到很多的锻炼的效果，还能够瘦小腹。但是大家肯定不知

道，做仰卧起坐有哪些注意事项呢。

双腿屈膝，躺卧于地上，左右脚稍稍分开，步幅与肩同宽，

臀部、后腰、背部、肩胛骨、两肩均与地面完全贴合，手臂屈肘，

两手托在头下，手肘尽量往地面下压，充分打开胸廓。

以这个躺卧姿势，头部往上微微仰起，背部以

上的部位离开地面，拉伸进步到肩胛骨之间的肌肉，同时往下收

紧下巴，视线望向腹部上，保持这个离地姿势4秒，然后再次躺

下，重复2次。

背部以上的部位离地，保持住这个姿势，然后托于后脑勺处

第2页

的双手松开，右臂往斜上方伸直手臂，与地面的角度大概是45

度左右，左臂则放下，与左侧身旁伸直，注意不要着地，保持与

地面平行。

增加腹部肌肉的力量，在仰卧起坐的过程中腹部肌肉群用力

较多，长期锻炼主要提升了腹部的力量，能让肌肉群变的更发达，

是锻炼腹肌的有效办法之一，而配合其他有氧运动，则能在减肥

和健美两方面其作用，而单纯的仰卧起坐不能更好的消耗脂肪。

可利于肠胃运动，仰卧起坐需协调好呼吸方法。

做仰卧起坐，除了有以上这些好处，还有好处就是能够锻炼

肠胃的消化功能，因为做仰卧起坐的时候，主要运用的是腹部的

肌肉，还能够瘦身，减肥瘦小腹，但是做仰卧起坐不能太多，尤

其是平时不运动的人，否则腰酸背痛会非常的明显。

更多 实用文体 请访问 [https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/93\\_0.html](https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/93_0.html)

文章生成doc功能，由[范文网](#)开发