

# 悬垂举腿

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/1677993306146217.html>

范文网，为你加油喝彩！

来月经会不会怀孕-肉沫蒸蛋



2023年3月5日发(作者：手动挡自动挡)

个人运动处方

姓名

性别男

年龄20

专业

体育爱好游泳，羽毛球，篮球，乒乓球

健康体质

检查

身高1.73m，体重57kg，握力79kg，肺活量4200ml，一千米平均

成绩3'50"，仰卧起坐63个/分，游泳有400m达标记录。体质良

好，爆发力强，灵活，但是体能较差，容易感到疲劳

运动目的作为男生，173cm的身高配上57kg应该属于偏瘦，所以呢，我的

运动处方主要是针对肌肉的生成和锻炼。因为身体瘦弱，所以在制

定好相关的饮食处方和养成良好的生活规律的基础上，想通过制定

这个运动处方解决个人的身体瘦弱问题。希望能借此让自己成功增

肥的同时，得到具有审美性质的体形

运动项目 中等速度的跑步 俯卧撑 仰卧起坐 仰卧飞鸟 悬垂举腿

每周一篮球，一羽毛球 负重提踵

运动计划1、中速跑2000m大约耗时10min预计运动强度50~60%每周3

次（早晚做均可）

2、俯卧撑每天50个（早晚做均可）

3、仰卧起坐每天80个（早晚做均可）

4、仰卧飞鸟（8~10组，每组8~12次）每组间隔时间1min

每周3次（早晚做均可）

5、悬垂举腿每天12~15个（早晚做均可）

6、每周抽空进行球类运动2~3个小时

7、负重提踵。

练习方法：肩负杠铃或负沙袋等重物两脚稍分开，两脚后跟用

力充分踮起，稍停再慢慢还原。主要练习小腿三头肌每周2次，每

次4组，每组15~20次

注意事项1.开始跑步前期需要循序渐进，不能一次跑太久，或者跑的太快

了，要让自己呼吸跟得上自己的步伐；慢慢的加上去。

2.跑步前不宜进食，且在锻炼后及时补充水分。

3.做好准备运动，并在跑步后按摩酸痛肌肉。

5.打羽毛球和篮球就是我个人的兴趣爱好，所以这中球类锻炼方

式可以让我身心愉悦

6.注意能量的消耗与摄取，特别是对于我这种身子瘦小的男生更

要注意。每次锻炼的过程中由于运动量比较大，消耗体内的能量比

较多，因此，每次运动完后要及时的补充能量。可适当补充一些对

增肌有帮助的蛋白粉，条件允许的情况下亦可多吃些肉类食品（如

牛肉，猪瘦肉等），对维生素的需求也不容忽视，多吃些蔬菜水果

来补充维生素。

7.注意安全第一，锻炼时避免危险的动作

处方者刘斌伟（于2012年12月3日）

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](http://www.wtabcd.cn/fanwen/)开发