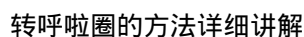


作者：有故事的人 来源：范文网 [www.wtabcd.cn/fanwen/](http://www.wtabcd.cn/fanwen/)

本文原地址：<https://www.wtabcd.cn/zhishi/a/170967957753026.html>

2024年3月6日发(作者：感恩节礼物)



呼啦圈20世纪50年代流行于欧美、澳日等国。由于其轻便美观，练习活动占地不大，很快成为一项呼啦圈减肥、老少皆宜的运动项目。如果是轻巧型号的呼啦圈，那么可以适当的玩一阵。以下是小编为你整理的转呼啦圈的方法介绍，希望能帮到你。

### 转呼啦圈的方法

首先要把呼啦圈放在腰部的位置，手转动呼啦圈，然后腰部开始配合摇起来。如果逆转的方向是逆时针，你需要双脚叉站立，双手握着呼啦圈(呼啦圈的位置在腰部)，腰部向右转一点，然后把你的呼啦圈向左一甩，借着呼啦圈的惯性，胯部进行逆时针旋转，旋转的速度要根据你自己的感觉进行调整，只要不让它从腰部上掉下来就行了。反方向则反之进行。

1、站在地板上，把呼啦圈套在腰部的位置，然后一只脚向前迈出一小步，开始练习。在晃动十五分钟之后另一只脚迈向前继续练习。

2、以半蹲的方式站立，然后把呼啦圈放膝盖以上的位置，开始旋转晃动，膝关节会得到很好的训练。

3、选择一款大小适中的呼啦圈也可以进行手臂练习，把呼啦圈放在手腕以上的位置，左右手交替不停的旋转和摇晃能够有效的锻炼到臂部的肌肉。

4、在用腰部晃动呼啦圈的同时，还可以进行适当的臀部练习，这样会加大运动量，让身体在短时间内消耗更多的脂肪。可以在晃动的过程中举高双臂，或者是平行伸展。也可以一边晃动腰部一边进行击掌、出拳的练习。

5、找一个地方比较宽敞的位置，边晃呼啦圈边向前行进。反复不停的走动，可增强身体协调性，同时让腹部和腿部得到更好的训练。

6、双腿张开与肩同宽，然后微微的下蹲，开始晃动呼啦圈，如果实在太累可以站立与下蹲交替练习，对消除大腿的赘肉非常有效果。

### 转呼啦圈的技巧

#### 1、辅助练习要做好

呼啦圈主要利用的是腰部的力量，需要腰和呼啦圈匀速旋转，那么可以先做腰部的基础练习。不用圈，双脚分立与肩同宽站立，上体保持正直不动，扭动臀部和髋关节，想象自己在用屁股画一个圆圈。

练习的时候速度不用很快，主要是锻炼腰的灵活性。因为呼啦圈要求腰部非常灵活，而一开始很少人能达到，辅助练习正好是过渡作用，还能减少运动伤害。

#### 2、千万不能心急

很多初学者，总想快点学会，但真摇起来转不两圈就掉了，不一会儿就又急又气，那是不行的。心急吃不了热豆腐，我们还是先要摆正心态。每天转一会，要坚持下去。

#### 3、选合适呼啦圈

一般来说，重点，粗点的比较好摇，因为它惯性比较大，接触面也多。但是太重的话对腰也不好，所以还是选个一般重的就可以了。

#### 4、注意练习时间

练呼啦圈可以使腹肌更平滑结实，促进肠胃消化，但是饱腹后立即运动或者运动时间过长都是不好的。这项运动也是贵在坚持，每天20分钟，效果还是很好的。

#### 5、注意均匀摇动

初学者不要走动、也不必变换花样，要注意均匀摇动。

#### 6、防止运动受伤

在摇呼啦圈之前，应当先做一些伸展运动，伸展韧带，避免扭伤。呼啦圈运动中不规范甚至变形的摇、扭动作不仅达不到运动效果，还可能因内脏、筋骨受到过分挤压而造成身体伤害，所以要注意规范问题。

#### 7、做好咨询工作

据有关报道，以前曾有人在晨练中进行呼啦圈运动半小时后，突然感到左腹部疼痛不已，并伴有冷汗、呕吐等症状。运动停止后，症状并未减轻反而逐步加剧，后经医院检查诊断为旋转呼啦圈时导致的脾脏破裂大出血，经手术治疗后才得以康复。还有的人在玩呼啦圈时也因运动不慎造成左侧髌骨关节疼痛，经医院检查为左侧髌骨关节断

裂。

针对这样的情况，专家指出，群众在进行呼啦圈等运动前应向专家就运动方法、技巧等问题进行咨询，要遵循运动量、运动幅度由小到大、全身运动由局部到整体的原则，做好充分的准备活动，让身体得到一定适应后再进行较大强度的运动。

#### 8、禁忌运动人群

摇呼啦圈主要靠腰部用力，充分运动了腰肌、腹肌、侧腰肌等部位，所以有腰肌劳损者、脊椎有伤者、骨质疏松患者以及老年人，不适宜此项运动。

呼啦圈重的好还是轻的好

妹子们都喜欢摇呼啦圈减肥,它不仅是一项有意思的活动,更能帮助身体燃烧脂肪,达到甩肉的目的,那么呼啦圈重的好还是轻的好?很多妹子认为呼啦圈还是选择重的呼啦圈比较好,这样能用的力更大,能甩掉更多的脂肪。其实不然,关键在于个人的体质和身材问题。

如果你个头较小,还选择那种较重的呼啦圈的话,在开始甩的时候就要花很大的劲,对你来说,这就变成了剧烈运动。但是如果你的时候不够长,这样短暂的剧烈运动只是无氧运动,只会感觉到全身的酸痛,而不会有减肥的效果。

而且太重的呼啦圈在甩动时撞击腹部、背部内的脏器的力量较大,可能会伤到这些部位哦。所以说,呼啦圈建议选用重量适中的呼啦圈哦。



更多 在线阅览 请访问 [https://www.wtabcd.cn/zhishi/list/91\\_0.html](https://www.wtabcd.cn/zhishi/list/91_0.html)

文章生成doc功能，由[范文网](#)开发