

居家健身 拒绝肥胖动起来

万事开头难,2020年尤为如此。新冠肺炎的扩散让全民打起“宅家不串门”与“出门戴口罩”的持久战。在这种非常时期,专家也提醒大家:宅家也要勤锻炼,只有自身抵抗力够强,才能更好抵抗病毒的侵袭。

今天给大家带来一套老少皆宜的居家花式俯卧撑,每天练一练,身体抵抗力直线 up! 它们不仅可以刺激到腹、背、胸、臀部肌肉,提高关节灵活性与韧带牢固性,提高身体的平衡力,还可改善中枢神经系统,并加速身体血液循环,提高肺活量,是增强抵抗力的不二法宝!

第一式:上斜俯卧撑

难度:★

顾名思义,就是身体倾斜,双手不必撑在地上,可以是椅子、板凳等物体,高度保持在大约50-70cm,注意看它们是否固定好了位置。该动作主要锻炼的是胸肌上部的肌肉。训练时,可分组练习,每组10个,每次3-6组,后期可加大训练次数。相对标准俯卧撑姿势来说,这个动作的难度较小,适合初学者或肌力较弱的儿童或老人。

第二式:跪姿俯卧撑

难度:★★

膝关节弯曲着地,双脚翘起;只需要髋关节、肩颈保持在一条直线上,所以难度不是很大。相比上斜俯卧撑,可以锻炼到整个胸大肌。训练时,建议20个为一组,每次做4组,组间休息一分钟。

第三式:标准俯卧撑

难度:★★★

一个标准的俯卧撑,起始动作是手掌撑地,中指向前;双手在肩膀下方,比肩略宽;膝关节伸直,收紧核心,身体从肩颈到脚踝呈一条直线;胸部和下巴靠近但不接触地面。接着,匀速将身体推离地面,直至肘关节伸直,注意不要过度打直;过程中保持身体稳定,不要摇晃;身体仍然呈一条直线,注意不要勾头或抬头、撅屁股或核



心塌陷。

第四式:瑜伽球俯卧撑

难度:★★★★

双脚放在瑜伽球上做俯卧撑,因为双脚抬高且瑜伽球较软,所以除了胸部肌肉,还会锻炼到上肢肌力、核心稳定性以及肩部稳定性。该动作具有一定的挑战性,训练时要注意安全哦。如果还不能驾驭瑜伽球,可以先将双脚放在固定的台阶或椅子上。训练时按照每组15-20个的频率,每次做4组。

第五式:单手俯卧撑

难度:★★★★★

做这个动作时,双脚距离最好拉开一点,这样可以帮助维持身体稳定。由

于是单手练习,这个动作对手部力量和身体的平衡性会有更高要求。如果臂力和身体协调能力都比较好,上面简单的俯卧撑动作已经无法满足你了,可以尝试一下。练习时,20个为一组,后期可根据身体素质增加锻炼次数。

第六式:拍手俯卧撑

难度:★★★★★

在撑起身体时,顺势让双手离地,并在胸前击掌,还有人甚至可以双脚也同时离地,这完全是“神仙打架”的级别,更适合高阶运动达人。这个动作不仅能锻炼胸部还会带动全身的肌肉训练。如果前面几个你还不熟练就不要轻易尝试啦。训练时,每组做12-15个,组间的休息时间可以控制在60秒或更少。

相关链接

这些运动在家也能做

1.在看电视的同时做以下有氧运动,既可锻炼心肺耐力,又会消除运动时的枯燥感。

(1)原地小跑,前脚掌着地,双臂屈肘90度随双腿动作协调前后摆动。

(2)原地后踢小腿跑,前脚掌着地,小腿后踢,脚跟靠近臀部,双臂屈肘90度随双腿动作协调前后摆动。

(3)双腿像跳绳一样小跳(或弹动,脚不离地),双臂像摇绳一样摆动。

(4)双腿像跳绳一样小跳(或弹动,脚不离地),双臂经侧上举,再下放。

(5)双腿像跳绳一样小跳(或弹动,脚不离地),双臂直臂向前肩绕环。

(6)双腿像跳绳一样小跳(或弹动,脚不离地),双臂直臂向后肩绕环。

以上每个练习做1至2分钟,6个练习为一个循环,完成2至3个循环。练习强度为略有点气喘,但还能够说出完整句子。

2.利用椅子做拉伸运动,锻炼身体的柔韧性。

(1)屈髋90度体前屈,双臂伸直,双手抓住椅背沿上沿,背部挺直,向下挺胸拉伸背阔肌、胸大肌。

(2)坐在椅子上,左腿伸直,脚跟着地;右腿屈膝,全脚掌着地。体前屈,拉伸伸直腿的后部腓肠肌,再换另一侧拉伸。

(3)直立,右手扶住椅背,右腿支撑,左腿屈膝,左手抓住左脚踝,将脚跟触碰或靠近臀部,拉伸大腿前部股四头肌,再换另一侧拉伸。

(4)双手扶住椅背,上体略前倾,右腿屈膝在前,左腿在后伸直,脚尖向前,全脚掌着地,弓步拉伸左腿小腿三头肌,再换另一侧拉伸。

以上每个动作静力性拉伸15至30秒,做3至4组。

(综合)

招聘

招聘:发电机维修技师
维修电工,懂强弱电,
空调维修师,待遇面议
罗经理 15889087666

高薪招聘:口腔执业医师、护
士各一名13638939188

拉萨现代妇产医院
招聘医助、导医、养生
会所美容师、艾灸师。
135 18996776

庆典活动

舞台、桁架、音响、灯
光、LED屏、Truss架、
篷房等活动用具出租
13322595855



拉萨小馆
信息墙
找工作
宅时光
在路上

看分类信息电子版
请扫二维码



转让

拉萨太阳岛一独栋五层知
名成熟酒店,地理位置极
佳,配套完美,商圈齐备,赢
利经营中,因父母已高龄需
照顾,现急转!机不可失。
夏先生 13908217785

礼品回收

长期回收名烟
名酒虫草、礼
品、购物卡等
18989016229

招租

八一路八一国际广场精
装修写字楼,配有中央
空调,停车场,现有2层
对外招租,面积:100
m²-2000 m²,办公优先。
13638992852

家政

信用家政公司
专业保洁,洗地毯,防水,涂料,
石材,疏通管道,打孔,搬家。
工商号:540192600038325
13658919548

摄影摄像

会议跟拍,宣传
片制作,广告片
制作,视频制作。
冲击力影像
13989005305

商品贸易

苏泊尔拉萨销售中心
高压锅88元起
15089035879

远达酒行
假一赔百
135 18982555

出租

位于纳金路诺吉花园后面外
贸退休基地单间出租,租金
低、按月结、安全舒适。(附
近:纳金小学、新藏大、万达)
18989015897

敬告:本栏目所刊信息仅供参考,使用该栏目信息,请再次核查相关法律依据,请勿轻信汇款现金交易,若有经济及法律的纠纷均与本报无关。 广告咨询电话: 13989008850 13989005060

西藏商报 票务服务中心

广告刊登电话: 13989008850/13989005060

