

Step by Step 塑造完美腹肌

为了收紧和加强腹肌，练习者应该了解怎样开始这项锻炼计划以及每星期要做的运动量应该多大。要使一项锻炼达到预期目的的关键在于要有正确的技术动作、足够的强度和频率。

那么，现在就让我开始吧！

1、腹部逆向收缩运动

这项运动主要是针对下腹部的。我经常感叹怎么会有那么多人都是以针对上腹部的。似于仰卧起坐之类的运动来开始他们的腹部锻炼。

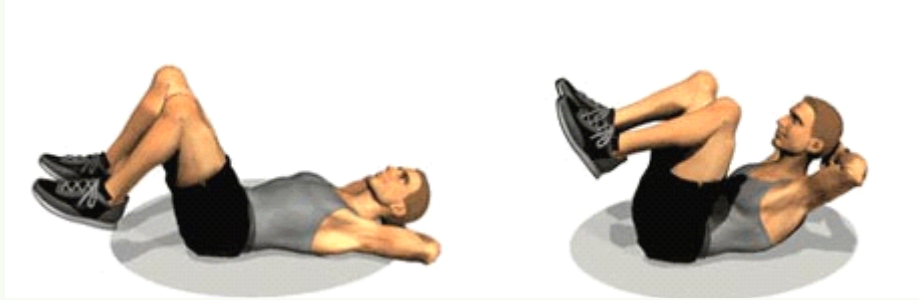
在垫子上躺下，背部放松，双手自然放在身体两侧，手掌朝下。运动过程中保持上背部紧压在地上。

收缩腹部，抬起双腿，与身体呈 90 度，轻微上抬臀部。当你感觉腹部完全收缩，臀部不能继续往上抬的时候，停止运动，慢慢的回到初始位置。

在你抬起臀部的时候呼气，返回到初始位置的过程中吸气。一定不要让你的双腿来拉动你的腹部，把你的注意力放在你的下腹部的抬高上。你也许很难把注意力完全集中到这里来，但是如果你做到了这一点，并且锻炼得当，你会觉得你的下腹部的确得到了锻炼和加强。



2、双重仰卧起坐



这是一项伟大的运动，因为当你锻炼得当的话，它会同时锻炼你的上下腹部。

面朝上躺在垫子上，双脚着地，腿部曲起成 45 度。双手交叉放在胸前，或者轻轻放在头的两侧。

酷方法让你拥有完美腹肌



据美国男性健康网站报道，有一种很酷的方法可以让你拥有完整漂亮的腹肌，仅需要一个动作就能锻炼到八块腹肌。

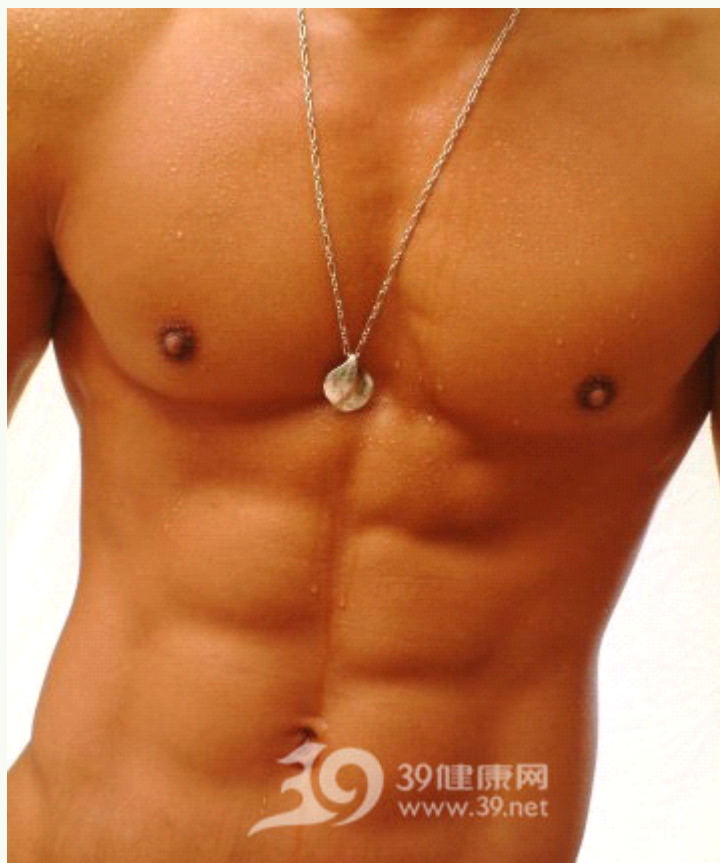
面部朝上，躺在地上，膝盖弯曲呈 90 度角，双脚略微抬起，使大腿垂直于地面。慢慢抬起大腿，使它与地面呈 45 度角，同时抬起上身，使身体也与地面呈 45 度角。

伸直胳膊放在腿上。保持这个姿势，慢慢把左膝移动到胸部，然后向外伸展。右腿重复这个动作。

两腿交替做这个动作就可以了。在做这些动作时，速度要放慢些，想象你的脚与重物发生着反作用力。

妙招练就男士性感腹肌

腹部，是男士健美锻炼的重点。腹部处在身体的最中央，是特别容易引人注目的部位。从人体健美角度看，真正健美的腹部应由细而有力的腰和线条明显的腹肌构成。因此，请您不要忽视腹部的健美锻炼。



1. 侧身弯腰运动：直立。双腿分开，两臂左右平举，上体前屈，用左手指去碰右脚，右臂自然上举，两腿和两臂都不得弯曲，吸气，然后还原，呼气。再换一方向，重复一次。连做8次。

2. 屈腿运动：仰卧位。双臂左右平贴地面，两腿伸直后同时屈膝提起，吸气，使大腿贴近腹部；然后呼气，缓缓还原。重复8次。

3. 举腿收腹：主要是发展下腹部肌肉。上身平卧，腿伸直并尽可能抬高，接着再缓慢放下。这一练习做均匀后，双膝弯曲继续做同样的动作。重复8次。

4. 坐式屈团身：主要为发展上、下腹部肌肉。伸直膝盖，上身后仰，保持身体平衡，然后屈膝收腹，使腹肌极度折屈。练习中，脚始终不能触及地面。

查看完整版

付费下载



【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





【风水】风水命理资料合集_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



【中医】中华传统医学资料大全_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



【武术】传统武术与现代搏击术_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



【集藏】经史子集库_13300 卷

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



【国画】传世名画 _ 6100 卷

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



【县志】方志\地方县志\乡志\地理志_8100 册

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



【国学】中华古籍库—32 万册古籍书

32 万册《中华古籍库》【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】包括各地方志、日本内...

【更多】 >> <https://www.fozhu920.com/list/>