

仰卧起坐动作要领揭秘 PDF转换可能丢失图片或格式，建议  
阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/452/2021\\_2022\\_\\_E4\\_BB\\_B0\\_E5\\_8D\\_A7\\_E8\\_B5\\_B7\\_E5\\_c24\\_452622.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/452/2021_2022__E4_BB_B0_E5_8D_A7_E8_B5_B7_E5_c24_452622.htm) 仰卧起坐是训练腹部肌肉的有效运动方式，再加上它简单不受场地环境影响的优点，是相当适合社会大众的简易运动方式，特别是对於期待消除腹部赘肉与避免下背痛的一般中年男女而言，更是经常被用的运动之一。事实上，教育部、卫生署与体委会针对不同年龄与对象的体适能检测，也都包含有仰卧起坐这个项目，用来代表受测者的腹部肌肉耐力。依据美国体育健康休舞蹈协会(AAHPERD)提出的仰卧起坐测验方式演进，我们建议社会大众在进行仰卧起坐运动时，应注意到以下几个部份，以便获得最佳的仰卧起坐训练效果。

- 1.逐渐增加仰卧起坐反覆次数 对於一位刚开始以仰卧起坐来训练腹部肌肉的参与者而言，每次仰卧起坐的次数以不超过10个反覆原则(先训练您腹部肌肉的肌力)，每完成一次的仰卧起坐后，应站起或躺下休息，让腹部肌肉能够放10分以上。每天要进行几次仰卧起坐？则必须依参与运动者的能力而定。不要以拼命努力运动就可以获得训练的效果。不管您每天进行多少次的仰卧起坐训练，绝对不要在运动中出现腹部肌肉急性酸痛(仰卧起坐过程中会有腹肌酸痛)的现象。待训练1至2以后，再逐渐增加每次仰卧起坐的反覆次数，是进行仰卧起坐运动的最基本原则。
- 2.慢慢进行仰卧起坐 有些人为了增加仰卧起坐的次数，经常以相当快的速度进行仰卧起坐的反覆。由於，仰卧起坐的训练主要是以腹部肌肉的耐力训练目标，因此，只有慢慢进行仰卧起坐的运动方式，比较能够确实训练腹肌的耐力。再加上

人体肌肉收缩过程的间歇活动方式，不但能够提高肌肉活动的时间，增加训练的效果，同时还可以避免肌肉的强直收缩，预防肌肉酸痛的状况出现。

3. 仰卧起坐的动作 人体上腹部的肌肉，主要有腹直肌、腹外斜肌与腹内斜肌。因此，如果仰卧起坐的动作，都是以上半身矢状面(双肩平行的起坐动作)上的动作进行时，腹外斜肌与腹内斜肌的训练效果会受到明显的限制，只有增加身体纵轴(右肩带向左腿与左肩带向右腿)旋转的动作，才可以避免腹肌训练的不协调状态。除了上半身的动作以外，为了避免仰卧起坐过程中，下腹部屈曲关节肌肉的负荷过大，进行仰卧起坐时应屈曲膝关节。但是，在这种仰卧屈膝的姿势下进行仰卧起坐训练后，反而会限制到下腹部肌肉的训练效果。因此，对于以下腹赘肉主要训练部位的中年男女而言，适当进行屈膝抬腿的动作，比较能够确实训练下腹部的肌肉，达成训练腹部(上腹部与下腹部)肌肉的目的。

4. 手放那里? 双手置于脑后，用力向上搬动头部，是进行仰卧起坐时必须绝对避免的动作。双手抱胸或扶著双耳等手部动作，都可以避免颈部的不正常外力作用，皆适当的手部放置处。如果将双手前伸抓住大腿，不仅可以减低身体重心、降低腹肌的负荷，同时可以利用双手协助仰卧起坐的进行，特别适合于刚开始进行腹肌训练的运动参与者。

100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 [www.100test.com](http://www.100test.com)