14211025 李国超 周二上午第三节

体育锻炼的好处

生命在于运动，坚持体育活动，不仅可以增进健康，而且可以预防疾病。对于学习压力日趋加重的现代的大学生来说，适当地进行身体锻炼是具有好处的。不仅可以提高运动素质，还可以做到劳逸结合，使智力水平得到充分的发挥。

体育锻炼的方式多种多样，不同的体育锻炼方式，会锻炼我们到不同的部位我这里着重讲讲我现在主要进行的几项体育锻炼项目的好处：

1.跑步：跑步锻炼是人们最常采用的一种身体锻炼方式，这主要是因为跑步技术要求简单，无需特殊的场地、服装或器械。无论在运动场上或在马路上，甚至在田野间、树林中均可进行跑步锻炼。各人可以自己掌握跑步的速度、距离和路线。

跑步锻炼好处多。经常进行跑步锻炼，对心血管功能、呼吸功能的发育有很大的帮助。跑步也有许多种类型，有短跑、中长跑、超长距离跑等。跑速不同，跑距不同，对人体产生的影响也不同。通常跑步锻炼是长跑，一般是清晨或夜晚，沿着公路或在野外环境下进行，这样可以配合进行空气浴，也可以使人的大脑得到休息。对以青少年，一个良好的变换的锻炼环境，可以使他们的精神得以调节，直接接触到自然，使其在学习及社会活动中更加精力充沛、朝气蓬勃。

经常进行长跑锻炼，是较合理的锻炼方法，一般应保持匀速跑，时间持续20分钟以上，心率保持在120～150次／分。通常这种方法的练习，可以消耗体内多余脂肪，避免单纯性肥胖。通过这种方式的长跑可以有效地提高耐力，使肌肉及心肺的耐力性工作能力得以提高。此外，这种方式中、长跑也是一种毅力的锻炼，如果坚持长跑，可以培养坚韧的耐力和毅力。

2.俯卧撑：俯卧撑属于一种比较全面的锻炼方法，做俯卧撑需要手臂，胸部，腹部，腿部的肌肉群紧密配合，经常做俯卧撑主要锻炼肱三头肌，背肌，胸大肌，腹肌等肌肉群，能够扩张肩部，增强手臂，小腹，胸部肌肉。经常做做俯卧撑能让体型变得更加匀称。

做俯卧撑需要凭借自身力量来支撑身体的全部重量，这种运动能最快捷准确的反应我们的神经和肌肉功能，强化身体的主要肌肉，除了给身体提供向前伸展的力量之外，还能提供肌肉记忆，防止摔跤。

3.引体向上：引体向上（英语：Pull-up）是锻炼上身肌肉的运动，主要训练背阔肌，拉起的可以是锻炼者自身的体重，亦可以额外以铁饼增加重量，或者以机械辅助减少重量。一个标准的引体向上动作，双手正手握在上方的横杠上，双臂完全打开，双脚离地。用手臂和背部的肌肉，把自己的身体拉起来，直到下巴越过横杠。然后把身体放下，直到双臂伸直。如此重复。同样的动作，但双手反握，则称为反手引体向上。用你手臂和背部的肌肉，把自己的身体拉起来，直到下巴越过横杠。然后把身体放下，直到双臂伸直，再重复动作。一般来说，男性要比女性更容易完成这个动作。在做引体向上的时候，身体同时做到自然的下垂，这样能使人体的腰部以及背部的肌肉放松，对长高有一定的帮助和效果，同时，配合有节奏的吸气和吐气，能够使得人体的心肺功能得到锻炼。2、在做引体向上的时候，需要用人体的背阔肌做到收缩，使得力屈臂引体向上，直到下颚适当地超过横杠或颈后贴近横杠就可以了。因此看来，经常采用引体向上的锻炼方式可以练人体的背部肌肉、肩部肌肉以及我们的上臂肌肉、胸肌。3、对于体重超常的人群来说，也可以通过引体向上的锻炼来达到减肥的作用，引体向上可以加倍练习人体的上肢及肩带力量，对于这种减肥的方式，还需要及时地控制住体重，并同步跟进实施减肥的计划。引体向上需要双手在一定的宽度距离的基础上握住单杠，需要肌肉躯干的伸直，这样能够锻炼肩部，增加肩膀的宽度，增强臂膀的力量和腰部的力量。

4.双杠臂屈伸：双杠臂屈伸是以练习胸肌、肱三头肌和三角肌为主的双杠动作。经常练习可以保持体形健美有一定的作用，同时它还能刺激胸腺的发育，提高人体的免疫力。需要的器材为双杠最佳。初始练习者力量不佳，可选择长凳、床等生活家具，采取同样动作进行（因脚踩地可减低体重负荷）。养生动作的一般过程为：双手分别握杠，两臂支撑在双杠上，头正挺胸顶肩，躯干、上肢与双杠垂直，屈膝后小腿交叠于两脚的踝关节部位。肘关节慢慢弯屈，同时肩关节伸屈，使身体逐渐下降至最低位置。稍停片刻，两臂用力撑起至还原。动作要求：1.下放的速度要慢，并尽量降低。2.身体不可随意晃动，要保持平衡。3.不要在身体的前后摆动中完成动作。动作。原来只练单杠，现在开始练双杠，一个起步，，，简单说就是上臂肌肉和胸肌有益处双杠臂屈伸是上肢支撑用力项目，对提高上肢、肩带及胸部力量有明显作用，它能提高人体支撑用力的能力和支撑的耐力。 经常练习双。增加臂力·防止胸肌畸形·。双杠臂屈伸相对于卧推的优点：

1.三角肌更少地参与发力，使得训练可以更专注于胸部。

1. 宽握、肘部向外伸展的臂屈伸可以使胸肌更宽。（看Vince的照片，他的胸肌真的很宽）
2. 下放到底部的时候，肩膀得到了拉伸，有助于增强肩部灵活度。（当然下放的时候也要适度，不然也会受伤）
3. 实用。双杠臂屈伸会调动全身的肌肉，提高身体协调性。
4. 由于双杠臂屈伸调动了整个身体，可以促进睾酮和荷尔蒙分泌，使得燃脂增肌更快。