

广告

网易首页 &gt; 体育频道 &gt; 跑步 &gt; 正文

## 每天4分钟做5项腹肌练习 提升跑者稳定性和耐力

2020-03-26 10:37:58 来源: 网易体育

举报

分享到:

网易体育3月26日报道:

**腹肌**是跑者核心的重要组成部分，当腹部肌肉比较发达时，跑者跑步时的力量、稳定性和耐力都会处于非常好的状态。其实，练习腹肌并不需要到健身房和那些器械打交道。下面这5项练习在家就可以做，而且不需要器械。每项练习做30秒，休息15秒钟后进行下一项练习。

### 1、X登山姿

摆出直臂平板撑的姿势，手腕位于肩膀的正下方，身体从头到脚跟成一条直线。核心收紧，将左膝盖向右手肘靠近，然后恢复原始姿势，再将右膝盖向左手肘靠近。在规定的时间内做尽可能多的次数。



大家都爱看

进入新闻频道 &gt;

### 无需专业背景让你画作拿得出手

课程 | 吴晓波推荐：超20万人在学的年度管理

人间 | 不能被父母知道的受骗人

财经 | 美股暴涨道指收涨6.38% 波音四个交易

科技 | 华为P40系列亮相！余承东又来碾压苹果

体育 | 入境限制致部分中超外援无法返回 记

娱乐 | 香港影星黄秋生质疑钟南山：不够科

时尚 | 杨幂穿“旧衣”登封面 这一次又上热搜



体育推荐

进入体育频道 &gt;

双脚与肩同宽站立，手臂自然放在身体两侧。臀部向后下沉，弯曲膝盖，摆出深蹲的姿势，同时双手触地。然后将双腿向后跳跃，摆出平板撑的姿势。迅速将双脚跳起靠近双手，重回深蹲的姿势，再站立起来。如此重复进行。



### 3、高低平板撑交替

先摆出高位平板撑的姿势，双臂伸直支撑着身体，手腕位于肩膀正下方，身体从头到脚跟成一条直线。然后弯曲右肘，右前臂接触到地面，再将左前臂接触到地面，呈现低位平板撑的姿势。然后将右臂和左臂依次恢复原始姿势。如此重复进行。



### 4、雨刷姿

NBA已知第1例！伍德彻底治愈 最新检测结果已转

中超外援洋帅83人中42已到中国 扎哈维“压

外国人入境新规或影响CBA重启 26位外援仍未返

### 体育精选

[进入体育频道 >](#)



### 热点新闻

华晨宇极简风复式豪宅装修很考究 —

意外长：赠中国4万口罩备受指责 中国回赠数百

各国“高规格”迎接中国物资：派巨无霸飞机 总理

贵吗？汪小菲台北酒店变防疫旅馆 每晚要价

### 态度原创

槽值|成年人爽翻了的瞬间，一半是投

轻松一刻 | 舍得花钱才能养好娃？这几样东西别

谈心社 | 超越《甄嬛传》，说这国剧神没人反对

数读 | 被忽视的白色瘟疫，每年折磨80万中国人

### 体育视觉

[阅读全部](#)



疫情下的德国



奥运火炬宣传标被拆

网易 体育

网易首页 应用▼

网易

公开课▼

严选▼

¥▼

飞▼

✉▼

登录

注册免费邮箱▼

样保持肩部不离开地面。如此左右摇摆练习。



## 5、蟹踢

坐在地面上，双手触地，位于肩膀正下方。双手发力将臀部抬起离开地面，同时抬起右手和左脚，两者接触之后恢复原始姿势，再让左手和右脚相接触。如此交替进行。



具体费率及保费金额以实际投保为准



## 精彩推荐

[查看全部](#)



人人用得上的商业分析



避免低效加班你得学会



省心省力培养英语厉害



营养科主任的智慧减肥

## 跟贴排行

## 点击排行

- |   |                        |      |
|---|------------------------|------|
| 1 | 中国男足全员接受核酸检测 均为阴性无人    | 8791 |
| 2 | 郜林:最想和C罗做队友 做好自己还能重返   | 1702 |
| 3 | 丁威迪调侃LBJ穿裆球是蒙的被围攻:詹蜜   | 1578 |
| 4 | 入境限制致部分中超外援无法返回 记者:    | 1424 |
| 5 | 中国驻巴塞罗那领事馆:尚未收到球迷捐武    | 629  |
| 6 | 巴拉克回忆离开拜仁:我足够职业了 他们    | 500  |
| 7 | 日专家:疫苗开发需5-15年 奥运推迟1年疫 | 454  |

广告

## 网易 跟贴

跟贴 0 参与 0



登录并发贴

网友评论仅供其表达个人看法，并不表明网易立场。

+ 去跟贴广场看看

## 为您推荐

[推荐](#) [娱乐](#) [体育](#) [财经](#) [时尚](#) [科技](#) [军事](#) [汽车](#)


美国确诊病例达82404例 成全球确诊病例最多的国家

新闻

美国 新冠肺炎 | 海外网 4小时前



39398

全国新增确诊病例55例 境外输入54例浙江本土1例

新闻 肺炎 治愈 | 国家卫健委 2小时前



5039

英国留学生辗转51小时回国：全程穿防护服戴口罩

新闻 防护服 英国 | 梨视频 5小时前



11987

IM / UPDATED 16 MINUTES AGO  
美国防长：避免泄密 未来不公布美军确诊细节coronavirus sp  
ithold some in

新闻 美军 美国 | 观察者网 5小时前



5476



通了！湖北解除离鄂通道管控首日直击！

新闻 湖北 收费站 | 新华社 13小时前



152

伊朗陆军方舱医院内部画面：可容纳2000张隔离床位

网易 体育

网易首页 应用 ▾

网易

公开课 ▾

严选 ▾

¥ ▾

反感 ▾

邮箱 ▾

登录

注册免费邮箱 ▾



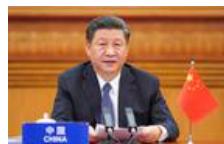
## 意大利新增新冠肺炎确诊病例6153例 累计80539例

新闻

新冠肺炎 意大利 | 海外网 9小时前



12153



## 习近平出席G20领导人特别峰会并发表重要讲话

新闻

习近平 国集团 | 央视网 10小时前



1226

## 湖北:无法申领健康码人员 入境14天内统一集中隔离

新闻

湖北 港澳台 | 湖北省人民政府 5小时前



310



## 中国重大水利工程每投资1000亿元新增就业岗位49万个

新闻

水利工程 水利部 | 央视网 16小时前



17

## 伊朗将使用康复者血浆治疗新冠肺炎患者

新闻

康复者 新冠肺炎 | 央视新闻客户端 5小时前



91

## 向中方请求援助后 又向美国出口大量口罩?泰国回应

新闻

泰国 援助 | 环球网 16小时前



26369

## 习近平在G20领导人特别峰会上的重要讲话 (全文)

新闻

习近平 国集团 | 新华网 10小时前



443



## 新冠特效药还有多远?人人都要打疫苗吗?院士解答

新闻

疫苗 病毒 | 央视新闻客户端 6小时前



2190

## 18倍! 意大利和德国新冠疫情死亡率为何如此悬殊?

新闻

意大利 德国 | 澎湃新闻 3小时前



264

## 全国昨日唯一新增本地病例来自浙江 感染原因披露

新闻

新冠肺炎 治愈 | 新京报 1小时前



0

## 商务部：全国生活必需品市场价格稳中有降

## 全美累计近7万例 美主持人：该改口叫“美国病毒”了

新闻 美国 武汉 | 环球网 14小时前

15484

## 特朗普发布会上再次强调：美国人必须重返工作岗位

新闻 唐纳德·特朗普 白宫 | 央视新闻客户端 3小时前

9908

## 国防部：绝不容忍任何形式的“台独”分裂图谋和行径

军事 台独 国防部 | 中华人民共和国国防部 16小时前

111

## 哭诉想回中国的美国姑娘如愿：在中国20年 正在隔离

新闻 美国 中国 | 梨视频 15小时前

1003

## 妻子感染 加拿大总理给三个娃做饭还要天天直播

新闻 加拿大 唐纳德·特朗普 | 硅谷不是谷 6小时前

10956

## 独家V观 | 习近平：携手抗疫 共克时艰

新闻 合作 抗疫 | 央视新闻客户端 2小时前

42

## 留学生投诉隔离酒店有虫子和体毛 官方：先克服一下

新闻 太原 床单 | 封面新闻 18小时前

56304

## 为什么美国年轻人感染多？张文宏：不带口罩爱出门

新闻 感染率 新冠肺炎 | 新闻联播 12小时前

5334

## 中国运9飞机飞临苏岩礁附近 韩日战斗机接连出动

军事 苏岩礁 战斗机 | 环球时报-环球网 1天前

205

## 特朗普：将使用危险分级评估各郡疫情风险

新闻 唐纳德·特朗普 美国政府 | 央视新闻客户端 7小时前

793

## 美国“罗斯福号”航母上25人已确诊 感染地点仍未知

网易 体育

网易首页 应用 ▾

网易

公开课 ▾

严选 ▾

¥ ▾

飞 ▾

✉ ▾

登录

注册免费邮箱 ▾



## 仅2天!全球新冠肺炎确诊突破第5个10万速度又快了

新闻

唐纳德·特朗普 病例数 | 澎湃新闻 2小时前

146

## 意大利医务人员感染新冠肺炎人数已达6205人

新闻

新冠肺炎 意大利 | 央视新闻客户端 9小时前

431



## 拥有一流医疗的意大利 为何面对新冠“惨烈地溃败”？

新闻

意大利 澎湃新闻 | 澎湃新闻 14小时前

132

## 美媒：美极右恐怖分子企图借新冠肺炎疫情引爆医院

新闻

恐怖分子 新冠肺炎 | 央视新闻客户端 3小时前

700

## 国防部：要求美方停止采取挑衅性危险行动

军事

国防部 美海军 | 中华人民共和国国防部 16小时前

279

## 韩“N号房”事件嫌犯接受检方调查 没律师愿为其辩护

新闻

性犯罪 犯罪 | 环球时报 5小时前

1030

## 付包夜费后半夜被女子要求离开 男子报警称自己嫖娼

新闻

嫖娼 卖淫 | 扬子晚报网 1天前

105281



## 美国新冠肺炎确诊病例突破8万例 瑞士英国相继破万

新闻

新冠肺炎 美国 | 海外网 5小时前

3749



## 俄军一天内坠两架战机，1名飞行员身亡1名仍在搜救

军事

苏-27战斗机 教练机 | 环球网 1天前

3705

加载更多新闻

[网易首页](#)[应用](#)[公开课](#)[严选](#)[¥](#)[飞](#)[邮件](#)[登录](#)[注册免费邮箱](#)**数据**  
DATA BLOG**用数据说话，提供轻量化的阅读体验**[阅读下一篇](#)

## 首批湖北返京人员抵达朝阳公园转运中心

朝阳区区级转运中心位于朝阳公园东侧，并紧邻东四环辅路区域，方便将返京人员快速转运。转运中心内部分设43个街乡分流点，负责将各街乡的人员送回社区进行隔离。湖北返京人

[返回网易首页](#)[返回体育首页](#)