

仰臥起坐

注意事項：

- 1 · 注意收腹用力起坐時呼氣，放鬆仰臥時吸氣；
- 2 · 控制呼吸，不要憋氣；
- 3 · 注意足夠熱身，防止肌拉傷；
- 4 · 盡量保證每一次動作都能達標，以免浪費體力；
- 5 · 考試時應該心態放鬆，就當作是平時練習，否則會影響發揮；
- 6 · 在開始前，準備好自己認為最舒適的位置。

平時練習方法：

- 1 · 初學者應把手靠於身體兩側，當適應或體能改善後，便可以把手交叉貼於胸前，但每隻手應放在身體另一側的肩膀上。最後才可以把手交叉放於頭後面練習。初學者盡量不要把雙手的手指交叉放於頭後面，以免用力時拉傷頸部的肌肉，而且這亦會降低腹部肌肉的運動量；
- 2 · 當肩背部著地的時候，便可以開始下一個動作。初學者要避免一次過做得過多次數的仰臥起坐，最初進行時可以嘗試先做5次，然後每次練習加多一次，直至達到15次左右，這時便可嘗試多做一組，直至到達3組為止。訓練時應以正確姿勢為訓練基礎；
- 3 · 定時計數法：在一定的單位時間內計算練習的次數，單位時間應由少至多設定；
- 4 · 定數計時法：在完成一定數量的練習後，計算所用的時間。

只要有信心，凡事皆可能