

俯臥撐

注意事項：

- 1． 進行俯臥撐時保持一定節奏，控制呼吸不要憋氣；
- 2． 雙臂屈曲時吸氣，伸直時呼氣；
- 3． 保證每一次動作都能達標以免浪費氣力。

平時練習方法：

- 1． 練習中先快做幾次，再慢做幾次或變換練習；
- 2． 練習時，採用多種姿勢和方法進行變換練習。剛開始，可以利用雙膝著地減輕身體重量以鍛鍊臂力，再循序漸進，由輕到重進行鍛鍊。

艱苦訓練必有所成