

永旺 腹肌板商用健身房专用器材腹部仰卧起坐训练器腹部力量器械

产品名称	永旺 腹肌板商用健身房专用器材腹部仰卧起坐训练器腹部力量器械
公司名称	山东永旺健身器材有限公司
价格	1080.00/台
规格参数	品牌:永旺 型号:yw1704 产地:山东德州
公司地址	山东省德州市宁津县开发区泰山路中小企业创业园10号（经营场所：山东省德州市宁津县时集镇博古张村）（注册地址）
联系电话	18153440093

产品详情

腹肌板怎么用

1、仰卧起坐

动作：双脚勾住下端泡棉，平躺在垫上，双手放在耳边，一边吸气一边缓慢上升，稍作停留，缓慢下降并且呼气。重复动作。

1、仰卧在腹肌板上，可以采用徒手或双手抓住重物。

2、双手徒手或抓住重物起即可。注意坐起腰迅速，还原要慢。

3、采用负重的仰卧起坐，将重物放置在胸前，双手交叉。

4、如果以上两种都比较简单的话，可以采用将重物放置在头后，这样可以增加练习的难度。

注意要点：身躯下降时，尽量不要与靠垫接触，这样能使得腹肌在锻炼过程中处于高效的收缩状态。

2、仰卧抬腿

动作：仰卧于腹肌板上，双手抓住上端棉套，双腿举直上伸到垂直于臀部为止。

- 1、整个人仰卧在腹肌板上，双手抓住腹肌板上的固定物，双脚并拢伸直并保持膝盖微微屈膝。
- 2、已开始集中下腹肌的力量，将双腿举起至臀部离开腹肌板。
- 3、然后过渡到下背离开腹肌，这个时候需要上腹肌来控制并用力。
- 4、当整个背部离开腹肌板时，稍停，然后慢慢还原即可。

注意要点：在腿上举和下放的过程都要尽量缓慢。

3、俯卧撑

双手抓住支架处，身体倾斜，脚低手高，手脚不在同一水平线上，做类似俯卧撑的动作。

拉力运动

坐在仰卧板上，双脚可以钩住仰卧板的下端圆管，手握两条拉绳的手环，同时向上或向两侧拉动。