学生床用健腹器，方便实用，锻炼身体。

产品名称	学生床用健腹器，方便实用，锻炼身体。
公司名称	郑州军友健身装备有限公司
价格	58.00/普通
规格参数	
公司地址	郑州郑州市健康路与黄河路交叉口向南200米路东（维体健身俱乐部对面）康比特郑州专卖店
联系电话	86-037163330567 15890119990

产品详情

仰卧起坐，一种锻炼身体的方式。仰卧，两腿并拢，两手上举，利用腹肌收缩，两臂向前摆动，迅速成坐姿，上体继续前屈，两手触脚面，低头；然后还原成坐姿。如此连续进行。 方法：仰卧，双腿正常弯曲，双手半握拳，放在耳朵两侧。让腰部发力上身径直起来，然后缓慢下降使身体复位。
仰卧起坐是体能锻炼的一个重要环节，主要作用是增强腹部肌肉的力量。 仰卧起坐做得正确的话，仰卧起坐既可增进腹部肌肉的弹性，同时亦可以收到保护背部和改善体态的效果。反过来说，如果进行不当，仰卧起坐不但是浪费时间，甚至是有害无益。 仰卧起坐是训练腹部肌肉的有效运动方式，再加上它简单不受场地环境影响的优点，是相当适合社会大众的简易运动方式，特别是对于期待消除腹部赘肉与避免下背痛的一般中年男女而言，更是经常被采用的运动之一。
材质：海绵管，铝管，冷轧板。颜色，粉色 黑色。本品优点：按体积小巧，结构简单合理，拆装容易，不用时放置床边，不影响卧室的使用空间，锻炼方便，利用率高，足不出户，轻松进行锻炼，