

腹肌板 户外仰卧起坐板体能训练健身器材

产品名称	腹肌板 户外仰卧起坐板体能训练健身器材
公司名称	北京宏大凯盛商贸有限公司
价格	.00/件
规格参数	型号:DF-2 产地:北京 颜色:绿色
公司地址	北京市丰台区方庄南路15号楼方恒偶寓2A座1216
联系电话	01081535399 13264238508

产品详情

腹肌板别称仰卧板、健腹板、腹肌训练器是健身、瘦腹，具有仰卧起坐、收背运动、仰卧抬腿等训练功能的健身产品，是家庭健身主流器材。锻炼部位主要有锻炼肌肉、腹直肌、腹外斜肌以及腹内斜肌。起坐可以直接针对腹部肌肉群，通过动作上的细微变化，使腹部不同部位的肌肉得到锻炼，*终达到塑型效果。*为常见的仰卧起坐方法是将身体处于仰卧状态，膝部屈曲成90左右，脚部平放于地面，借助外力使之固定，然后利用腹部肌肉坐立起来。

