

# 陕西部队体能组合训练架厂家 西安卧推架 腹肌板厂家价格

产品名称	陕西部队体能组合训练架厂家 西安卧推架 腹肌板厂家价格
公司名称	河北胜泽体育设施有限公司
价格	1200.00/件
规格参数	
公司地址	河北省盐山县望树镇工业区
联系电话	0317-6352757 13903173433

## 产品详情

腹肌板应用，两脚固定好，双手放在耳朵后面，不必双手抱头，随后卷腹上来，当身体快和地面呈90度角时，立刻复原下来，下来时应渐渐地用腹操纵，头部和肩不必遇到木板，腹腔持续保持焦虑不安，随后再上去

应用健骑机时，应当就坐在座垫上，两手正握门把，挺胸抬头，两脚踩住脚踏，用劲往下蹬，一起手臂向后拉，直到两腿挺直，而且人体尽量往后屈伸。之后在自身重量的影响下，有操纵地返回到初始部位。一般，应使用中等水平运动量，其实就是个人感觉相对轻松或稍微有一些累就可以，每星期锻练3—5次，每一次

锻练2—3组，每一组50—100次。一般人可以使用每分40—50次速率锻练，持续锻练2—3min，随后

歇息一分钟然后再进行下一组培训。老人和身体素质较差的人，应酌情考虑减少速率。

做健骑机，\*重要的是要有调节地伸拉和缩紧肌肉组织。在抬起门把时，要把锁骨往后挤压成型，与此同时后背往后反，就能更好的锻炼背部肌肉；而回到时，要把锁骨进行，而且像懒腰那般尽量把两手送到更远方。而两腿在往下蹬腿时应匀速用劲，在回到时需用有操纵地忍让着用劲。

姿势过度迅速和不匀用劲，很容易出现运动损伤。一方面，姿势太快，有可能导致挤压成型、磕磕碰碰等损害；另一方面，还容易造成肌肉组织或肌腱拉伤。导致椎间盘、颈椎骨、肩背部的不适感乃至病苦