

批发供应健身车 童车 摆摆乐 自行车

产品名称	批发供应健身车 童车 摆摆乐 自行车
公司名称	义乌市优美佳健身器材有限公司
价格	130.00/台
规格参数	品牌:出口 承重:80 适用范围:户外
公司地址	浙江省义乌市稠江戚继光路27号313室
联系电话	86-057986883309 15868983699

产品详情

品牌	出口	承重	80
适用范围	户外	型号	1
程式	无	电源	无
马力	无	面板设计	厂家
驱动皮带	链条		

qq : 138336996

手机 : 15868983699

仰卧起坐是体能锻炼的一个重要环节，有些人甚至误解了它有助于减除腹部的脂肪。仰卧起坐的主要作用是增强腹部肌肉（特别是rectus abdominus）的力量。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。根据stamford（1997），仰卧起坐的正确做法如下：身体仰卧于地垫上，膝部屈曲成90度左右，脚部平放在地上。切勿把脚部固定（例如由同伴用手按着脚踝），否则大腿和髋部的屈肌（flexors）便会加入工作，反而降低了腹部肌肉的工作量。再者，直腿的仰卧起坐会加生了背部的负担，容易对背部造成损害。根据本身腹肌的力量而决定双手安入的位置，因为双手越是靠近头部，进行仰卧起坐时便会越感吃力。初学者可以把手靠于身体两侧，当适应了或体适能改善后，便可以把手交叉贴于胸前。最后，亦可心尝试把手交叉放于头后面，但每只手应放在另一边身的肩膀上。千万不要把双手的手指紧扣然后放于头后面，以免用力时拉伤劲部的肌肉，而且这也会降低了腹部肌肉的工作量。进行时宜采用较缓慢的速度，就如慢动作重播一般。当腹肌把身体向上拉起时，应该呼气，这样可确保处于腹部较深层的肌肉都同时参与工作。把身体升起离地6至12寸后，应收紧腹部肌肉并稍作停顿，然后慢慢把身体下降回原位。当背部着地的时候，便可以开始下一个循环的动作。在仰卧起坐的过程中，腹部肌肉其实只在起初的阶段参与工作，之后便会改由髋部的屈肌执行任务。同样道理，在仰卧起坐的最后阶段转

动身体（右手手肘接触左膝，左手手肘接触右膝等动作），不但对增强腹部肌肉力量无多大的帮助，甚至会令背部下方因为转动带来的压迫而导致创伤。初学者要避免一次做得过多次数的仰卧起坐，最初进行时可以尝试先做5次，然后每课练习加多一次，直至到达15次左右，便可尝试多做一组，直至到达3组为止。在平地上锻炼一定时间后可利用仰卧板进行锻炼，因为仰卧板有斜坡度所以对健腹减肥更强的效果。

仰卧起坐是体能锻炼的一个重要环节，有些人甚至误解了它有助于减除腹部的脂肪。仰卧起坐的主要作用是增强腹部肌肉（特别是rectus abdominus）的力量。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。根据stamford（1997），仰卧起坐的正确做法如下：身体仰卧于地垫上，膝部屈曲成90度左右，脚部平放在地上。切勿把脚部固定（例如由同伴用手按着脚踝），否则大腿和髋部的屈肌（flexors）便会加入工作，反而降低了腹部肌肉的工作量。再者，直腿的仰卧起坐会加生了背部的负担，容易对背部造成损害。根据本身腹肌的力量而决定双手安入的位置，因为双手越是靠近头部

起坐是体能锻炼的一个重要环节，有些人甚至误解了它有助于减除腹部的脂肪。仰卧起坐的主要作用是增强腹部肌肉（特别是rectus abdominus）的力量。做得正确的话，仰卧起坐既可增进腹部肌肉的弹性