

# 批发供应仰卧板 多功能仰卧板 折叠式仰卧板

产品名称	批发供应仰卧板 多功能仰卧板 折叠式仰卧板
公司名称	义乌市优美佳健身器材有限公司
价格	190.00/台
规格参数	品牌:优美佳 型号:ym-010 运动方式:快递
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	优美佳	型号	ym-010
运动方式	快递	重量	15 ( kg )

### 仰卧起坐的功效：

仰卧起坐是体能锻炼的一个重要环节，有研究指出，如果仰卧起坐每一次训练少于150次就达不到减肥目的。因为仰卧起坐动作虽然很累人，但它消耗的热量并不是很多。即使大运动量地做仰卧起坐，消耗的能量也是来自于全身的脂肪，而不仅仅只来自于腹部。恰当地做仰卧起坐的好处是可以加强和结实腹肌，腹肌的强壮对背部有较好的支撑作用，使你在从事其他有氧运动和娱乐活动中增加体力。所以，即使每天坚持做仰卧起坐，也不怎么消耗腹部脂肪，并不能达到减小肚腩的目的，反而会使腹肌发达，肌肉增加。高效率的有氧健身运动，才是最好的减肥运动。研究表明，每次进行20分钟以上的有氧运动训练才可以减少身体积储的脂肪，达到减肥目的。仰卧起坐的主要作用是增强腹部肌肉的力量。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，若果进行不当，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。平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便会加入工作，从而降低了腹部肌肉的工作量。再者，直腿的仰卧起坐会加重了背部的负担，容易对背部造成损害。根据本身腹肌的力量而决定双手安放的位置，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，当适应了或体能改善后，便可以把手交叉贴于胸前。最后，亦可以尝试把手交叉放于头后面，但每只手应放在身体另一侧的肩膀上。千万不要把双手的手指交叉放于头后面，以免用力时拉伤颈部的肌肉，而且这亦会降低腹部肌肉的工作量。进行时宜采用较缓慢的速度，就如慢动作回放一般。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10至20厘米后，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。初学者要避免一次过做得过多次数的仰卧起坐，最初进行时可以尝试先做5次，然后每次练习加多一次，直至达到15次左右

，这时便可尝试多做一组，直至到达3组为止。

### \*\*\*产品详细说明\*\*\*

关于健身器的概述 近几年来，我国健身器材市场一直呈逐年上升趋势，随着全国健身计划的实施，人民生活水平的提高和消费观念的转变等等，对健身器材、特别是家用健身器材、特别是家用健身器材的销售也都有了极大的促进作用。现在，每逢周六、周日，在销售健身器材的商店里，前往咨询和索取产品说明书以及购买健身器材的人总是络绎不绝。那么成功选购家用健身器材应注意什么呢？充分估计现状 首先，要清楚自己的现状，诸如你现在已拥有什么样的健身器材；这些器材是否能满足你的需要，是否已经破旧，是否还安全等等。如果现有的健身器材已不能满足你的需要，你想增加什么样的器材？它是初级水平的、还是高级水平的或两者兼有的？想好之后，不妨把上述问题整理一下，并排一排队，这样做的好处有三点：首先，能让你对自己的现状有一个更全面的认识；其次，能让你知道还需要什么样的健身用品；最后，有利于你考虑经费问题。充分考虑你健身场所的特点 从事休闲健身活动需要一定的场所，场所不一样，所从事的健身活动及所用的器材也就不一样。因此，诸如你有多大的房间，房间有多高；房子里有些什么障碍物（如空调机、门板、加热器、柱子和墙等等）；是否有合适的电源（有些用品需要电力）；你家周围有无空场地，有无游泳池等，都是在选购健身器材之前必须考虑到的。只有充

分考虑这些情况，你才能因地制宜选择适合的运动方式，并购买所需的健身器材。收集有关健身器材的信息 当充分考虑你的现状和了解健身器材的信息后。你可以从有健身器材的亲朋好友那里得到一些信息。另外，你还可以从产品推销商那里得到关于健身器材的专业性知识和某些公司及其产品的情况等等。最后你应把收集到的信息整理一下，并分一下类（如肌肉力量训练类、心肺功能训练类等等），你所收集到的信息越多越详细越好。