

宏源户外健身路径腹肌版国标新国标塑木厂家直销

产品名称	宏源户外健身路径腹肌版国标新国标塑木厂家直销
公司名称	河北宏源体育器材制造有限公司
价格	.00/个
规格参数	
公司地址	盐山县小营乡前陈村（注册地址）
联系电话	0317-6566006 13031894089

产品详情

功能：锻炼腹肌及按摩腰背作用。

使用方法：手抓扶手，脚钩横杠，身体向后仰卧，利用腹肌力量坐起成90度，抬起时动作要快，膝枢纽关头不要屈曲。身体倒下去时动作必得慢，最好倒下一半停顿5—10秒钟。

腹肌板使用注意事项：

- 1、使用腹肌板之前，先进行充分的热身运动，慢跑几分钟或是对身体进行拉伸，活动身体关节、肌肉，时间最好在5-10分钟左右。
- 2、弧形腹肌板的最高点最好是离地面50cm为最佳。
- 3、每周可以锻炼3-4次，每次锻炼做4-6组，每组20-30个，组与组之间休息1分钟。刚开始使用腹肌板锻炼时，可以先从10个左右开始练起，根据自身实际情况慢慢增加。
- 4、用腹肌板做仰卧起坐时，要注意不能用双手抱头，那样容易使得手部力量转移到颈椎上，从而导致颈椎受伤。