

室外健身器材厂家 室外健身器材报价

产品名称	室外健身器材厂家 室外健身器材报价
公司名称	盐山洛龙体育器材销售有限公司
价格	888.00/件
规格参数	
公司地址	盐山县杨集乡开发区
联系电话	0317-8204185 15175725461

产品详情

健身器材 学会腹肌板的健身方法

众所周知，健身器材多的数不胜数，而炼腹肌的健身器材也有很多，腹肌板就是其中一种。要想锻炼腹肌，腹肌板就是好的选择，因此我们就需要学会腹肌板锻炼方法，用正确的方法使用腹肌板来达到锻炼腹肌的目的。

有效的腹肌板仰卧起坐板训练方法

仰卧卷腹

主动肌群

腹直肌(上腹)。

动作要领

身体仰卧在腹肌板仰卧起坐板或地面上屈膝，双脚略微打开支撑地面保持平衡，头和颈部略微抬起，双手扶耳侧，用力时呼气，腹部用力卷腹使上身抬起，当上背部完全离地时停止并控制一秒钟，然后吸气还原。

训练方法

每组都要尽量做到力竭为止，女性做2-3组，男性做4-6组，组间间歇10-90秒。

V型举腿

主动肌群

腹直肌(下腹)。

动作要领

身体坐在平等上，双手于两侧扶好保持平衡，双腿并拢悬空、膝盖委屈，用力时呼气，收紧腹部将双腿向上收起，当腹部感觉充分收紧时控制2-3秒钟，然后吸气慢慢还原。

室外健身器材就超级多了哦，

力量型器械

在室外健身器材中，力量型器械里有很多种。比如单杠、双杠、云梯、双人手臂支撑、腹肌板、推举训练器等等，这些器材几乎可以与健身房里的器材相媲美。

敏型器械

也有一类是灵敏类型的器械，可以训练可以练习手脚、头脑的反应能力以及四肢和大脑的协调能力。其中有太极揉推器、双位大转轮、三位健腰器等

伸展类

有肋木架、单杠及其他压腿把杆类器材。这类运动不主张老年人拚命压腿或者把腿抬得很高地来压，压得高不代表健康。建议高不可过肩。用下腰训练器同样要十分小心，因为老年人肌肉软组织里的水分少，还有个别老年人骨质疏松，弄不好会把损伤腰椎。

扭腰类

扭腰类健身器材如扭腰器等。老年人的腰比较僵硬，扭腰时动作尽量要慢、柔。扭腰过快可导致脊柱周围小肌肉拉伤，对椎间盘会有不利影响，可能会导致椎间盘突出。因此，在做扭腰动作时，要量力而行，不要极度扭曲自己，尤其不要用力过猛。