

# 厂家直销健腹机美腰收腹机商用家用多功能臀部健身训练器材

产品名称	厂家直销健腹机美腰收腹机商用家用多功能臀部健身训练器材
公司名称	德州康倍健身器材有限公司
价格	1560.00/1
规格参数	品牌:康倍 型号:KB-080 产地:德州宁津
公司地址	山东省德州市宁津开发区十八栋厂房西首路北
联系电话	17662405931

## 产品详情

腹肌训练的动作有很多，健腹机厂家，除了地面上的仰卧起坐，卷腹，抬腿之外、在健身房还有一个非常棒的腹肌训练动作：跪姿卷腹！

利用跪姿进行卷腹训练！和普通的仰卧卷腹一样，只是换了一个体位，动作原理也是一样！

跪姿卷腹在健身房很受欢迎，好处在于可以利用轮滑来增加重量而且安全便利！不过能够把它做好的人却不多！

实际上，这样的动作利用了太多髋关节的力量，导致腹肌刺激不到位！

这个动作利用的是腹直肌向心收缩时具有使脊柱屈的功能，而上图示范中俯身的姿势变成了大量髋关节屈的动作，过山车式健腹机，导致屈髋肌（髂腰肌和股直肌）参与过多！而腹肌收效甚微！

正确示范如下：

- 1.髋部固定，不要让髋关节参与运动！
- 2.腹肌收缩让脊柱慢慢弯曲，想象你的下巴去碰到腹部下方。终腹直肌完全紧缩！
- 3.动作要有序的进行，慢下慢上，健腹机，不要借助惯性！

