

腹肌板厂家价格

产品名称	腹肌板厂家价格
公司名称	沧州锐健体育器材制造有限公司
价格	200.00/个
规格参数	品牌:锐健 材质:碳钢 产地:盐山
公司地址	小营工业区
联系电话	18732716999

产品详情

沧州锐健体育器材制造有限公司办公室地址位于全国闻名的石油化工基地和北方重要陆海交通枢纽沧州，沧州盐山县望树镇宋庄村，于2019年01月24日在盐山县工商行政管理局注册成立，注册资本为188万元人民币，公司成立以来发展迅速，业务不断发展壮大我公司主要经营篮球架、健身路径、乒乓球台、小区健身器材、室外健身器材、舞蹈器材、儿童游乐器材、田径器材、园林环卫设备、教学仪器、运动地板、人工草坪、塑胶硅PU场地、垃圾箱、场地围网围栏、管道支架、不锈钢管道、管件、防腐、泵管、机床附件、交通安全设施的销售、维修安装及售后服务;以及以上商品的进出口业务。我们有好的产品 and 专业的销售和技术团队，我公司属于沧州体育器材及配件厂黄页行业，如果您对我公司的产品服务有兴趣，期待您在线留言或者来电咨询18231716999

腹肌板锻炼方法/步骤

1双手的位置传统的仰卧起坐，双手十指交叉放于头后，在起坐的过程中常常会借助手的力量将头抬起，这样很

容易造成颈部肌肉的拉伤。正确的方法是将双手微微贴在耳边、初次联系者可以将双手交叉贴在腹部降低难度，起坐时应让腹部发力，而并非我们平时做的，手部用力将头部抬起来。

2、双脚勾住仰卧板的下档海绵垫时，很多人会用来脚部来发力使身体起来，这样会加大大腿和髋部屈肌的负担，从而降低腹部肌肉的作用。当外力加大时，往往会利用臀部发力，完成起坐的动作，这样很容易造成腰部和尾骨的损害。起身时腹部肌肉发力，将人拉起来，背着保持微微的弯曲，不要绷直，否则容易造成背部肌肉的拉伤。在借力工程不能够借蛮力，如果无法起来，就需要休息。

3、我们在做体育达标测试的时候，是按一分钟多少次算，导致很多人认为仰卧起坐时越快越好。这是很多仰卧起坐练习者的通病。其实不是如此，速度越快腹肌受到的压力会越小，正确方法应该尽量放慢速度，锻炼腹部肌肉的控制能力，你会发现你慢的动作来做的时候，你的腹部会有一种火辣火辣的感觉，这是脂肪在燃烧。起身时慢慢吐气，躺下时长吸一口气，控制好节奏。

4、起身高度

传统的仰卧起坐起身后需让额头触碰膝盖后还原，即上身由平躺状态迅速升起至90左右，其实在起身升至45之前腹直肌负担没有达到最重的阶段。因为在这个起动阶段，有胸锁乳突肌、胸大肌、肋间肌、腰小肌、腰大肌和髂肌等的协同作用。而超过45-90左右的过程中，由于上体重心至臀部支点的阻力臂不断缩短，腹进肌所起吊车作用的负担量越来越小，腹直肌的负担也没达到最重。只有上身起至45时才是腹直肌抗阻力生长机能的最佳时机。因此仰卧起坐并非起身高度越大越能达到效果，正确的方法应该在起身45左右的位置稍做停留，再缓慢回位，让腹直肌得到充分锻炼。躺下时，头部不要贴到仰卧板上，这样整个练习过程中，你的腹部都会一直处于紧张状态。

5、练习次数和组数

仰卧起坐与其他运动相比较为容易，但也需要循序渐进地进行练习，否则容易造成肌肉拉伤，更不利于长期坚持。最初进行时可尝试5'/组，之后每次练习多加一次，当加到15'/组时可尝试，加多一组，逐渐达到每次练习完成3组，每组运动前可以躺在仰卧板上，手臂伸向脑后拉直，直至腹部有拉伸的感觉，坚持15秒放松腹肌。