

健身路径价格、腹板机、双人腹板机生产厂家

产品名称	健身路径价格、腹板机、双人腹板机生产厂家
公司名称	沧州锐健体育器材制造有限公司
价格	.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

怎样正确使用腹板机？

腰要始终躺在板上，不管是头朝上，还是头朝下。头朝上的时候上半身要紧贴板，下半身双腿夹紧膝盖微屈，抬腿的时候大腿与身体呈直角，腿部还原时要注意，慢慢回落，脚不要落地。再慢慢抬起。头朝下的时候，下颚收紧，双手打开两侧，摸耳朵，不要抱头！头和肩要离开板面（始终），用腹肌收缩使上背部离开板面即可，在缓慢还原。平躺于健腹板上，双脚分别勾住前圆管，双手抱于脑后，做仰卧起坐运动，可锻炼腹部肌肉。

一、正确的锻炼方法:

- 1· 仰卧起坐（主要锻炼腹部的六块肌肉，快速消耗腹部脂肪）
- 2· 收背运动（主要锻炼背部相关肌肉群，这也是舒缓腰肌劳损的主要方法）
- 3· 仰卧抬腿（主要锻炼腹部、大腿部肌肉）

二、辅助锻炼方法：

腰部往下弯，腿直立，手臂及头部下垂，悬在空中，不要强迫自己双手触地，尽量放松肌肉，然后自然伸展背部及腿部的肌肉，约停一分钟，再重复3次。

三、正确的坐姿：

坐椅子时，一定要坐满整个椅面。因为只有那样，整个背部才可以得到支持，脊柱骨才可以伸直。如果你只坐椅面的一部分，时间长了，背部容易弯曲，腰肌劳损会慢慢侵蚀你的背部筋膜。

请记住：腹肌的训练目标是肌耐力，而非增大肌肉和力量。最后切记锻炼后进行肌肉伸展。

以上信息有锐健体育整理播报，锐健体育专业生产各类篮球架，户外健身器材、小区健身器材、公园健身路径、室外健身路径、健身器材价格、健身器材厂家、沧州锐健一次合作终身朋友，联系电话；18732716999