

思科力 悍马腹肌全收缩训练器男士健腹卷腹机懒人腹肌健身器

产品名称	思科力 悍马腹肌全收缩训练器男士健腹卷腹机 懒人腹肌健身器
公司名称	山东思科力运动健身器材有限公司
价格	3500.00/台
规格参数	品牌:思科力 型号:F1-3026 产地:山东省
公司地址	山东省德州市宁津县经济开发区泰山路东段南侧
联系电话	0537-7078448 18315857565

产品详情

亲，本店所有产品为定制产品，一般10天左右出货，批量采购签正式合同，约定工期。欢迎广大客户来厂考察洽谈！（非质量问题不能提供退换货，介意者请慎重）

Abdominal Oblique Crunch分动式腹肌全收缩训练器

Size: 1450mm × 1566mm × 1778mm

器材重量/Machine Weight:230kg

锻炼腹肌我们应该注意一些什么呢？

1.首先，体型偏肥胖者建议先减降脂。

如果体型过于丰满，多余的腹部脂肪会使你练出的腹肌被赘肉遮住。举个例子来说，从事相扑运动的人

的肌肉比一般人都要发达，但是正是因为他们脂肪过多所以遮盖住了腹肌的轮廓。其次如果腹部脂肪过多，那么自身的负重就大，就较难进行腹肌训练运动。因此，如果腹部肌肉过多，就应该先进行运动把多余的赘肉减去，再进行行之有效的腹肌运动训练。

2.其次，锻炼腹肌前应该先做热身的运动。

其实有一定健身认知的小伙伴都知道，健身训练必须做好充分的相关的热身准备。一来，热身能够防止肌肉的拉伤，从而保护我们的身体不受损。二来，适当的热身锻炼能够使我们的肌肉活动开来从而使得我们能够更快的进入高效的锻炼状态，使得锻炼效果更好。

3.不仅如此，锻炼还需要有全面性。

在进行腹肌锻炼的时候，不要总是只练习一块腹肌的一个地方，比如总是练习腹直肌或腹外斜肌。但实际上上腹肌和下部腹肌，浅层肌肉和深层肌肉都要有适当的锻炼，只有这样去锻炼，锻炼出的肌肉才能更具美感。

4.适当的增加强度也是很有必要的。

在进行相关的锻炼时，如果能够在身体适应的范围内去适当的增加重量、组数、缩短休息的时长并且进行负重腹肌锻炼，这些行为都会使得训练效果更加的出色。

但是，要始终记得，要恰当的把握锻炼的时间因为如果时间太长则容易伤身时间太短则达不到预期的效果，所以要把握好一个度。