

单人腹肌板专业生产厂家

产品名称	单人腹肌板专业生产厂家
公司名称	盐山博超文体器材销售有限公司
价格	.00/个
规格参数	
公司地址	河北省沧州市盐山县工业园
联系电话	0317-6293386 13703177649

产品详情

腹肌板生产厂家1370317 张经理7649 邸 157327 经理55055 首先要双手握好扶手，两脚分踏于左右踏板上，两脚前后交替自然摆动，进行漫步动作。采用“慢—小—快—大—慢”的循环方式。即运动开始时，频率慢，幅度小，之后幅度加大，提高速度，***后再慢下来。这样，既能循序渐进，避免运动太剧烈对身体造成伤害，又能保证锻炼效果。在实际锻炼中，还可以根据需要，交替采用小角度快频率和大角度慢频率的方法，前者能锻炼腿部速度力量，后者能发展腿部耐力。

使用时的注意事项：

- 1、检查这种户外健身器材。如果发现器械的底座固定不牢，螺丝发生松动等现象，就不能使用了。一旦勉强使用，很可能为使用者带来伤害。
- 2、幅度不宜过大。运动幅度过大，容易拉伤大腿肌肉，甚至容易从器械上摔下来。一般来讲，两腿摆动的夹角保持在45度左右为。
- 3、时间不宜过长。一般情况下，老年人***多一次使用时间为5至6分钟，中青年组为8至10分钟。

户外健身器材中的腹肌板，是健身路径中***常见的户外健身器材之一。它能提高人体有氧运动能力和身体的协调性、柔韧性，锻炼腿部肌肉力量，增进心肺功能，促进呼吸系统健康，增强平衡能力。不过，我们经常错误使用太空漫步机这种室外健身器材。

常见的错误使用方法：

第一、双手不握扶手。

有些使用者在使用时不握扶手，这样做非常危险，由于器械使用时重心在前后不断转移，如果不握好扶手，就很容易从器这种室外健身器材上跌落，造成不必要的伤害。

第二、双腿向同一方向发力。

有些使用者喜欢在太空漫步机上双腿向同一方向发力，感觉就像荡秋千一样，其实这是非常错误的使用方法。

1、这种荡秋千的方法很容易使这种户外健身器材损坏;2、达不到正常的锻炼效果;3、一旦掌握不好重心容易掉落器械，发生危险。