

室外健身器材-冀图体育JT-021-腹肌板厂家直销

产品名称	室外健身器材-冀图体育JT-021-腹肌板厂家直销
公司名称	盐山冀图体育器材有限公司
价格	350.00/件
规格参数	品牌:冀图 型号:JT-0317 产地:河北沧州
公司地址	盐山县望树镇205国道东侧
联系电话	13393070031

产品详情

室外健身器材-腹肌板

起坐可以直接针对腹部肌肉群，通过动作上的细微变化，使腹部不同部位的肌肉得到锻炼，最终达到塑型效果。最为常见的仰卧起坐方法是将身体处于仰卧状态，膝部屈曲成90左右，脚部平放于地面，借助外力使之固定，然后利用腹部肌肉坐立起来。

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、发力点

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危害。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。

腹肌板别称仰卧板、单人腹肌板、双人腹肌板、健腹板、腹肌训练器是健身、瘦腹，具有仰卧起坐、收背运动、仰卧抬腿等训练功能的健身产品，是家庭健身主流器材。

规格：1300x1200x650cm

功能：增强人体腹部肌肉力量。

使用方法：人体躺在器械上，用脚勾牢横杠，双手交叉置于脑后，利用腹部肌肉力量收缩坐起，缓慢还原，反复使用。