

# 部队训练器材厂家 军用双杠 军用腹肌板价格

产品名称	部队训练器材厂家 军用双杠 军用腹肌板价格
公司名称	盐山广胜体育器材有限公司
价格	500.00/副
规格参数	品牌:广胜 材质:优质钢管
公司地址	盐山县望树镇宋庄村（注册地址）
联系电话	0317-8255176 15373379958

## 产品详情

部队训练器材厂家 军用双杠 军用腹肌板价格

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、速度

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。