

双人仰卧起坐价格 军用双杠400米障碍器材

产品名称	双人仰卧起坐价格 军用双杠400米障碍器材
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

传统的仰卧起坐起身后需让额头触碰膝盖后还原，即上身由平躺状态迅速升起至90左右，其实在起身升至45之前**腹直肌**

负担没有达到重的阶段。因为在这个起阶段，有**胸锁乳突肌**、**胸大肌**、**肋间肌**、腰小肌、**腰大肌**和**髂肌**

等的协同作用。而超过45-90左右的过程中，由于上体重心至臀部支点的阻力臂不断缩短，腹直肌所起吊车作用的负担量越来越小，腹直肌的负担也没达到重。只有上身起至45时才是腹直肌抗阻力生长机能的佳时机。因此仰卧起坐并非起身高度越大越能达到效果，正确的方法应该在起身45左右的位置稍做停留，再缓慢回位，让腹直肌得到充分锻炼。

躺下时，头部不要贴到**仰卧板**上，这样整个练习过程中，你的腹部都会一直处于紧张状态。

5、练习次数和组数