

宁波儿童平衡盘公司

发布日期：2025-10-08 | 阅读量：16

使用瑜伽平衡球可以做什么动作？仰卧起坐：1. 坐在球上，双脚平放与臀部同宽；微微收腹，上身坐直。坐在球上是初学者的一项必要基本功。2. 双臂胸前交叉。3. 向后倾斜，脚向前移动使背部依靠在球上。如果你用毛巾固定着球，则背部快速向前滑动使下背靠在球上，再向前移动双脚保持大腿与地板平行。注意从头部到膝盖身体保持一条直线。4. 下颌内敛，抬起肩膀和头部能够看见膝盖。不要一直端坐，你需要锻炼臀部和胸腔之间的部位，使其弯曲。5. 回到后倾姿势。重复仰卧起坐至少10次。平衡盘充气时务必要构气嘴处用肥皂水或洗洁剂润滑后插放气计。宁波儿童平衡盘公司

有研究指出，当我们进行任何锻炼动作时，首先收缩的肌肉不是我们想锻炼的目标肌肉，而是保持身体稳定的“腹横肌”。也就是说，我们做动作前首先要稳定身体，然后才能注意动作的姿势。只有这样，练习才更有效，并且能够预防受伤。平衡盘的主要作用是：1、降低能量的消耗。2、预防运动中的损伤。3、提高身体的控制力和平衡力。4、提高身体的变向和移位速度。5、稳定脊柱、骨盆、提高身体的稳定性。6、提高上下肢和动作间的协调工作效率。7、提高由运动时由中心向四肢及其他肌肉的能量输出，增加力的传递速度，提高技术动作的功效。苏州75cm平衡盘供应商瑜伽平衡球玩法是用身体做支撑，在上面做瑜伽动作。

平衡盘的制作材料跟瑜伽平衡球一样，14英寸大小，有4种颜色(绿、蓝、红、黄)，它的承受能力也相当惊人，每平方英寸可以承受2000磅的重量。目前，它的重要性和好处已为专业运动及康复医疗所逐渐认识。使用平衡盘的目的是让训练者在身体不平衡的状态下进行锻炼，因为当身体处在不稳定的状态时，所需动用的肌肉就会更多(特别是腹横肌)，从而提高身体的平衡稳定能力。在平衡盘上锻炼可以进行整套的坐姿、站姿或仰卧练习。平衡盘具有成本较底，使用方便、安全，方便携带、一物多用的优点，既具有扭腰功能又具有平衡的功能。

瑜伽球也被称为瑞士球、瑜伽平衡球、平衡球。在你的训练中加入瑜伽球的内容就像在反应中加入催化剂，这些轻质而有弹性的球通过改善你的平衡、柔韧性和力量，从而能够更多方位的帮助你塑形。瑜伽球类运动比其他健身工具或用你自己的体重进行的训练有明显的优势。在不稳定的球面上完成基本动作，你的肌肉可能会得到更大的刺激。瑜伽球训练的益处：一个有弹性的圆球的不稳定性将作用于你身体的所有主要和次要的肌肉群。它还可以增加你的运动阻力，从而在发展肌肉力量方面也颇有成效。瑜伽球训练更多被了解到的是针对中心肌肉——如腹横肌的训练，它可以帮助你强壮腹肌、改善平衡、加强肌肉协同工作的功能、减少背部和颈部的疼痛等等。使用平衡盘的目的是让训练者在身体不平衡的状态下进行锻炼。

瑜伽波速球的运动方式：波速球大腿肌肉训练动作要点：在平时生活可以选择用波速球锻炼

自己的大腿肌肉的作用，在平时生活中锻炼的时候首先将自己的双脚打开至和自己的肩部同宽度的位置，之后再将自己的膝盖微微的弯曲，站立在准备好的波速球上，等平衡好自己的身体之后，再将自己的双手放在自己的腰上，在慢慢的将自己的身体往下蹲，在蹲的时候要注意不要让自己的大腿出现弯曲的情况，自己的大腿是要地面处在一个平行的状态的，而且在平时生活中进行锻炼的时候也要注意的是自己的脚的部位的角度的维持，在下蹲的过程中也要让自己的腹部的肌肉处在一个紧绷的状态，下蹲时候的角度也不要太大，不用蹲的太低，坚持重复这样的下蹲动作每天坚持即可很好的锻炼自己的大腿部位的肌肉。运动者在做健身平衡球运动时应准备水和毛巾，随时补充水分。广州瑜伽平衡盘价格多少

在使用波速球训练的时候需要注意做静态训练。宁波儿童平衡盘公司

瑜伽波速球起源于哪里？起源于德国。波速球，也叫BOSU平衡球，上半部分是一个橡胶的半球，下面是一个平衡底座。波速球的两面都可以用来训练，在波速球上面训练做动作，由于球面不稳定，所以平衡能力和稳定性要好。波速球的价值所在就是考验中心力量。波速球的健身效果更多的在于锻炼身体的平衡能力，而且波速球还能够修饰身体的肌肉线条，使身体的体型更加协调、紧致，看上去更加苗条。波速球还经常运用到脚踝部位的康复训练里使用。波速球训练方法：正面半蹲（球面向上平面向下）刚开始接触的小伙伴肯定会晃的厉害，尽量不要掉下来就好。做十个即可，动作幅度不用太大，腿与地面成45度角即可。宁波儿童平衡盘公司

南通瑞普运动用品有限公司是一家有着雄厚实力背景、信誉可靠、励精图治、展望未来、有梦想有目标，有组织有体系的公司，坚持于带领员工在未来的道路上大放光明，携手共画蓝图，在江苏省等地区的办公、文教行业中积累了大批忠诚的客户粉丝源，也收获了良好的用户口碑，为公司的发展奠定的良好的行业基础，也希望未来公司能成为*****，努力为行业领域的发展奉献出自己的一份力量，我们相信精益求精的工作态度和不断的完善创新理念以及自强不息，斗志昂扬的企业精神将**南通瑞普运动用品供应和您一起携手步入辉煌，共创佳绩，一直以来，公司贯彻执行科学管理、创新发展、诚实守信的方针，员工精诚努力，协同奋取，以品质、服务来赢得市场，我们一直在路上！