

PROIRON®
运动专家

波速球训练 入门指南

Since
1997



产品介绍 >>>



①



②



③



④

① 波速球

② 登山扣x2

③ 弹力绳x2

④ 打气筒

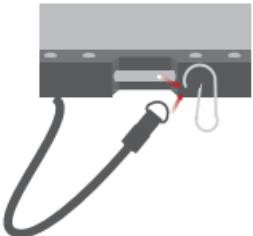
⑤ 健身图册&使用指南

波速球，也叫半圆球，平衡球，是锻炼平衡性，增强核心力量的辅助器械。波速球的两面都可用于训练。球面朝上，底面稳定，而表面不稳，可以在做有氧训练时使用。球面朝下，不稳定的底部能够提供平衡性训练。在波速球上以站姿、仰卧姿、俯卧姿、坐姿、跪姿或蹲姿做动作时，利用球面的不稳定性，能够更加有效的锻炼平衡感和核心力量。波速球适合任何年龄段，任何训练阶段的人使用，而且对于减脂有很大帮助。

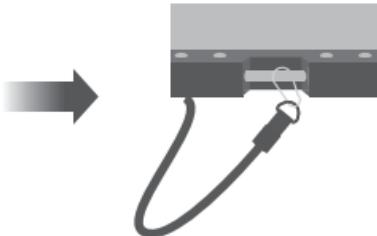
安装以及充气方法 ➤➤➤

- 弹力绳安装

①

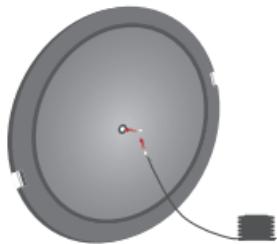


②

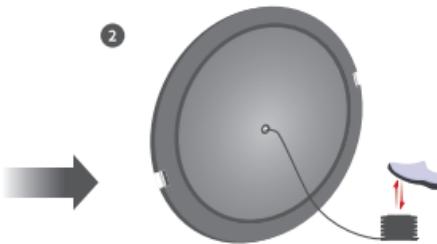


- 充气

①



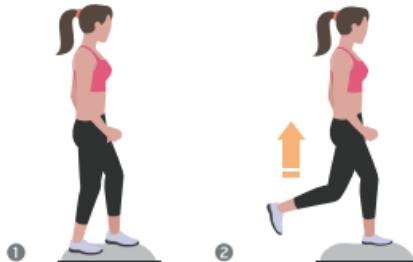
②



动作教程 >>>

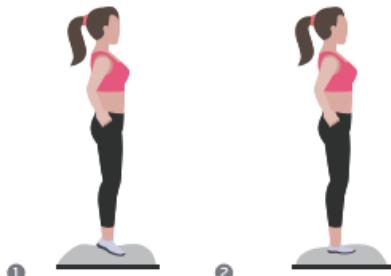
热身

- 动作目的：放松肌肉、提高肌肉的温度
- 动作要领：站立在平衡球上，保持稳定，缓慢开始踏步。



平衡训练(转移身体重心)

- 动作目的：平衡、协调腿部肌肉
- 动作要领：在平衡球顶部寻找一个稳定位置站立。缓慢地将身体重心从脚趾转移到脚跟，重复相同动作。



单腿站立

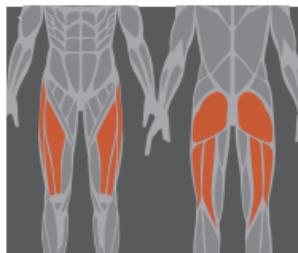
- 动作目的:平衡、协调腿部肌肉,特别是大腿和臀部肌肉
- 动作要领:在平衡球顶部寻找一个稳定位置站立。将身体重心转移至一条腿,将双臂抬至与肩同高,保持平衡。另一条腿侧边重复抬起放下。双腿交替重复以上动作。



①

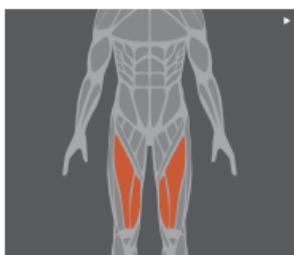


②



下蹲

- 动作目的:锻炼腿部肌肉,特别是腿部前侧及大腿肌肉
- 动作要领:站在平衡球的中心,重心保持在脚后跟。缓慢压低你的臀部同时双臂向前抬起与肩同高。保持蹲姿片刻,然后起立同时收回双臂。重复上述动作。



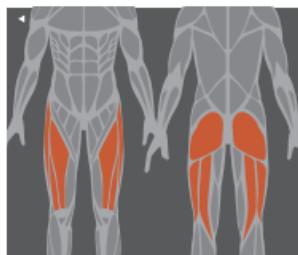
①



②

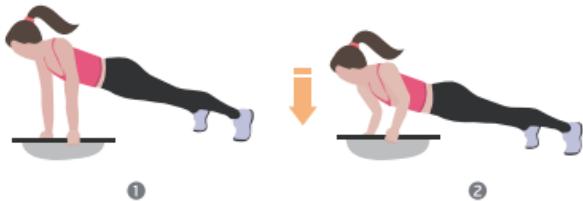
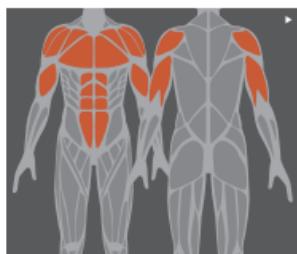
侧躺抬腿

- 动作目的: 锻炼腿部肌肉, 特别是大腿及臀部肌肉
- 动作要领: 低侧手臂以直角放在地板上, 另一只手臂放在平衡球上。双腿平行伸直, 脚尖绷直。缓慢抬高腿部至地面20-30cm处, 再缓慢放下, 重复动作。换另一边重复上述动作。



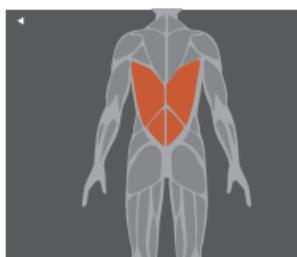
俯卧撑

- 动作目的: 锻炼手臂肌肉胸部及腹部肌肉, 特别是上臂
- 动作要领: 将平衡球的半圆顶放在地板上。首先跪在平衡球的前面, 抓住底边, 手腕必须与肩膀和肘部伸展成一条直线。把你的重心放在脚趾上, 伸直双腿, 慢慢弯曲手臂, 降低上半身, 坚持一会。伸展手臂, 抬起上身, 坚持一会。重复上述动作。



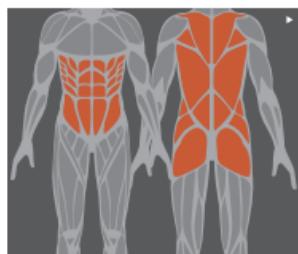
俯卧收背(抬起和扭转)

- 动作目的：锻炼背部肌肉
- 动作要领：膝盖微微弯曲，放在地板上。呼气时微微抬起上半身(背部挺直，双手放松地放在头的后部，肘部向上)，同时头部向一侧转动。保持这个姿势，吸气，然后俯下上半身。换边，重复上述动作。



全身伸展

- 动作目的：锻炼核心肌肉群，特别是腹部和背部肌肉
- 动作要领：伸展膝盖，脚尖触地，手臂和肘部支撑。收紧腹部，使肚脐贴近腰椎；同时向前伸展手臂，抬起双腿。保持10 - 20秒。



弹力绳向上推举

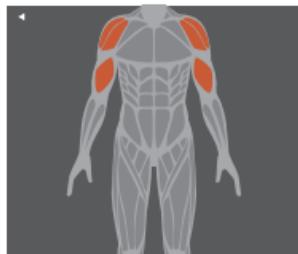
- 动作目的：锻炼手臂肌肉
- 动作要领：双脚站立在波速球上，双手抓握弹力绳，手臂伸直用力向上推举。



①

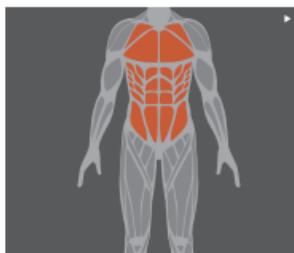


②



弹力绳卷腹拉伸

- 动作目的：锻炼腹部肌肉和胸部肌肉
- 动作要领：屈膝仰卧在波速球上，双手抓握住弹力绳，缓慢卷起上半身，并保持双臂伸直。放松缓慢回到起始动作。



①



②

健身小贴士 >>>

- 1.运动前做伸展运动，放松身体。
- 2.为避免受伤，请确保拉力绳安全固定。
- 3.不要过分充气。
- 4.存放时避免阳光直射，远离热源。

体脂度对照表

类型 性别	年龄	过轻	正常	偏重	肥胖	极度肥胖
男性	<30	<14%	14%-20%	20.1%-25%	25.1%-35%	>35%
	>30	<17%	17%-23%	23.1%-28%	28.1%-38%	>38%
女性	<30	<17%	17%-24%	24.1%-30%	30.1%-40%	>40%
	>30	<20%	20%-27%	27.1%-33%	33.1%-43%	>43%

水分率测量与水分率水平对照表

类型 性别	年龄	瘦	偏瘦	标准	胖	偏胖
男性	<30	66.0-60.5%	60.4-57.1%	57.0-53.6%	53.5-50.2%	50.1-37.8%
	>30	66.0-59.1%	59.0-55.7%	55.6-52.3%	52.2-48.8%	48.7-37.8%
女性	<30	66.0-56.4%	56.3-53.0%	52.9-49.5%	49.4-46.1%	46.0-37.8%
	>30	66.0-55.0%	54.9-51.6%	51.5-48.1%	48.0-44.7%	44.6-37.8%

BMI计算公式

类型 性别	男性	女性
过轻	<20	<19
正常	20-25	19-24
偏重	25-30	24-29
肥胖	30-35	29-34
极度肥胖	>35	>34

$$\text{BMI} = \text{体重(kg)} / \text{身高(m)}^2$$