

泉州新国标健身器材,塑木健身器械,室外健身器材

产品名称	泉州新国标健身器材,塑木健身器械,室外健身器材
公司名称	河北省达创体育器材有限公司
价格	470.00/件
规格参数	型号:DC158 产地:河北 品牌:达创
公司地址	桥西区槐安路260号
联系电话	17732148724 17732148724

产品详情

泉州新国标健身器材,塑木健身器械,室外健身器材,健身车：自行车无法替代的运动

健身车具有自行车不可比拟的优点——可发挥自己的骑行速度，可通过健身车上的电子表观察每时每刻的速度、时间、心率值等;利用它进行锻炼，不仅能有效地提心肺功能，还有助于增腿部肌肉、减肥和提身体素质，对行动不便、体质较弱和康复病人尤其适用。

健身车有两种：一种为固定手柄，只适合蹬车运动;另一种为活动手柄，臂腿训练兼顾。还有一种靠背式健身车，其靠背式机身设计，能有效地锻炼大腿肌肉，并可增加运动时的舒适感。该机所附设的扶手练习杆，既能平衡锻炼者的身体，又有增双臂肌力的功效。

骑健身车几乎不需要任何技术，只是锻炼目的不同，骑行的方法也不同，主要有以下几种：有氧运动骑行法，通过骑行、间歇骑行等方法，达到健身、辅助、防止肥胖或减肥、提心血管功能等目的;度骑行法，是适用于的一种健身方法，可在提心肺功能的同时，提腿部肌肉的力量与耐力，塑造***的腿型;力度骑行法，主要是模拟山路的环绕骑行，骑行时对腿部的力量要求较，需有基础。塑木健身器械

椭圆运转机：让身动起来

椭圆运转机又称为太空漫步机，是一种新出现的健身器械。它的新奇之处在于活动式踏板的设计，是一种集漫步、慢跑、静止自行车运动为一体的健身器械，它的健身动作刚好与人的自然跨步相吻合，对关节不会产生大的冲击而损伤，能同时活动上下肢的肌肉群，尤其是腿部和臀部。室外健身器材厂家在运动时是通过手脚的协调配合，达到健身目的。主要以有氧运动为主，具有去脂、减肥的效果，特别受到年轻女性的喜爱。

夏季使用室外健身器材健身把好七大关

夏季运动前吃什么食物好呢?运动员为了提运动能力而在运动前补充糖分是有要的，对于普通人来说，运

运动前以摄取糖低脂肪的食物为宜，例如面食、米饭、水果等，因为这些食物容易消化，又能提供糖类来作为运动的能量。新国标健身器材 如果运动时间超过60~90分钟，可以选择血糖指数较低的食物，如香蕉、脂牛奶、米饭、麦片粥等，这些食物被缓慢地消化吸收，能够长时间地供应糖分，为运动中的肌肉所使用;如果运动的时间少于60分钟，则可以选择血糖指数食物，如面包、运动饮料等，这些易消化吸收，能迅速提供糖分。

炎热夏季，运动后喝一杯冰镇运动饮料很爽快，但这种做法并不被推崇。因为，在运动中或运动后短时间内喝过凉的饮料会食道、胃、肺和***等内脏，引起胃肠平滑肌、血管突然收缩，造成胃肠功能紊乱，导致消化，进而减慢饮料中糖、电解质和维生素等物质的吸收。研究发现，5 ~15 的运动饮料被吸收的速度较快，而且没有什么。