

单人平步机生产厂家欢迎你

产品名称	单人平步机生产厂家欢迎你
公司名称	盐山县博超文体器材销售有限公司
价格	.00/个
规格参数	
公司地址	河北省沧州市盐山县工业园
联系电话	0317-6293386 13703177649

产品详情

博超体育生产的中小学体育器材有：接力棒，跳高架，秒表，小沙包，木尺，皮尺，垒球，中小学体育器材，实心球，体操棒，体操凳，爬绳、爬杆，平梯，低单杠，高单杠，山羊，跳箱，中小学体育器材厂，广播体操挂图，摸高架，标志杆，小篮球，小篮球架，小足球，小型足球门，排球架等等符合国家标准的中小学体育配套器材

对于初入健身房的新手来说，刚刚进入健身房什么都不懂，就盲目的锻炼力量健身器材，自己都不知道是否正确。小编带你们了解力量健身器材的好处及缺点。力量健身器材训练有哪些好处？1.容易上手，大部分的健身器材锻炼材上面都有一个解说图告诉你如何使用和训练的部位，所以基本上一台机器就几乎清楚地解释了自己的。这样的图解方便初学者上手，也方便他们搭配其他的机器做循环训练。2.对于高龄者和复健患者有帮助，对于低运动能力或是正在后复原的人，健身器材锻炼可以帮助他们又安全地增强力量，因为分离式训练可以训练受部位周边的肌肉。3.延缓衰老，研究表明，不经常参加体育锻炼的人在二十到二十五岁达到肌肉力量，以后每十年将会损失10%左右的肌肉重量和肌肉力量。到了六十岁以后，力量的损失会加迅肌肉力量下降的另一个重要表现为行动变得迟缓，步行速度降低，步子迈得越来越小。增加肌肉重量和力量的办法是力量训练。

减少肥胖，增加肌肉重量能够帮助提高新陈代谢，减少脂肪。即使不运动，每一公斤肌肉

每天都要消耗75到110卡路里的热量。每增加一公斤肌肉，其消耗的热量等于一年内减少3

到5公斤的脂肪。而且肌肉力量的增加可以使你的锻炼上一层楼，有效的消耗身体脂肪。5

美化身体、改进姿态，许多人左边的力量小于右边，肢体也是左边比右边细小，这样的不平衡，不仅不美观，而且还会给脊柱造成压力。平衡练习和力量训练可以改善身体的不平衡。这样让你在任何时候都易于保持一个良好的体态，显得加健康、自信。

6.强健骨骼，一般在18岁左右，骨密度（即骨骼矿物质密度）就已定型，但如果你坚持肌力训练，一般只需24周的力量训练，便能使脊柱的骨密度增加13%。因此进行力量训练可以在很大程度强健骨骼。力量训练也是骨质疏松症的劲敌。

7.有效防治三高，据统计，在坚持了4个月的力量训练后，便可提高肌肉及脂肪细胞的利用率。同时大幅降低胆固醇与血压水平，这对于维护心血管正常功能及防治有着极其重要的作用。

8.减少关节及腰背疼，坚持力量训练对于减轻及缓解关节及腰背疼有显著作用。

学校体育器材生产厂家：--- 本公司批发室外健身器材,锻炼身体花样多。本公司是室外健身器材、篮球架、乒乓球台、运动场地铺塑、儿童组合滑梯、小区配套设施、户外果皮箱、景观花箱。室外健身器材批发：椭圆机、双人健骑机、浪板、漫步机、扭腰器、双人坐蹬、肩关节康复器、太极揉推器、秋千组合、棋盘桌、云梯、肋木架等多种室外健身器材。欢迎各界朋友莅临指导,我们真诚期待与您合作。 ...