

健身器材厂家批发安装

产品名称	健身器材厂家批发安装
公司名称	沧州昌冠体育设施有限公司-塑胶跑道
价格	199.00/件
规格参数	品牌:昌冠 型号:cg-001 材质:Q235
公司地址	河北省盐山县城南开发区
联系电话	15733739168 15733739168

产品详情

健身器材的使用方法有哪些

在健身房中也有许多不同的健身器材，每一种健身器材所针对的训练部位都不一样。对于健身人士来说，就应该根据自身状况选择不同的健身器材，那么每一种健身器材的正确使用方法是如何？

一、肩部推举训练器

使用方法：端坐于器械上，双手握紧器械，保持上体直立，身体保持胸、收腹、沉肩、下颚微微内收的姿态。两手竖直向上推举，在推至*高点时，停顿2至3秒，缓慢还原。

二、跑步机

使用方法：左扶手可以调节坡度扬升，右扶手可以调节跑步速度，两边扶手银片为手握心率感应片。在面板上左边数字调节坡度，右边数字调节速度，表盘可显示速度、心率、跑步时长、距离等。中间有红色紧急制动按钮，在跑步速度过快可能出现危险时按下，即可紧急制动。

健身器材的使用方法有哪些

三、动感单车

使用方法：在热身运动后，调节好座位高度、骑行阻力，身体稍向前倾，身体两臂伸直，腹部收紧，采用腹式呼吸方法，双腿和车的横梁平行或稍向内扣，膝、髋关节保持协调，身体不要左右摆动，注意把握骑行节奏。注意补充水分，以及做完运动后的饮食调节。动感单车要求有较强的腿部力量，初学者可以先用健身车替代。

四、大飞鸟训练器

使用方法：身体处于大飞鸟训练器的中间，调整手柄，使其略低于肩高。用你的前腿作为一个“角度指示器”进行错交的姿势，轻微弯曲肘部，抬起胸部。将肩胛骨挤在一起，并张开双臂绕至胸部水平。保持肩膀的平行，不要把手放在身后。胸部用力，把配重块拉回到与你的前腿相同高度的起始位置，继续重复。

跑步的时候呼吸的三种方法

一、有氧运动的呼吸方法

在有氧运动中（例如跑步），大多数新手由于心肺功能不够强大，在跑步时会呈现简短而急促的呼吸。这种呼吸方式会轻易的产生身体疲劳，导致体力消耗过大，运动效率很低。

方法：采取缓慢的深呼吸，以每只脚落地为一拍，每三拍完成一次吸气，每两拍完成一次呼气，并用鼻子吸气嘴巴呼气。

这种呼吸方式可以节省大量的体能，大幅提高有氧运动的表现。

二、力量训练呼吸方法

方法：采取发力（上升）的时候呼气，归位（下降）的时候吸气。例如在深蹲时：蹲起的时候呼气，蹲下时吸气。

这种呼气方式可以为肌肉提供充足的氧气和能量，适合自重训练和小重量器材训练。

在进行大重量力量训练的时候，首先缓慢的吸气，发力时憋住气、绷紧肌肉。憋气可以为身体提供一些支撑力。同样以深蹲为例：下蹲时吸气不要吸满，憋住气蹲起。当身体感觉完全发力时，慢慢呼气，完全站起时刚好呼完。

三、静态拉伸呼吸方法

运动结束之后拉伸是必不可少的，在做拉伸时，动作都是保持静止30秒左右。所以拉伸时需要缓慢的深呼吸，每一组30秒的拉伸，深呼吸5~8次。休息片刻之后再下一组的拉伸练习。而每一次呼吸都要尽力吸满呼满，让身体吸收充足的氧气，缓解力量训练堆积的乳酸，同时还可以缓解亢奋的情绪，让身体更加的健康！