

开健身房的流程,力量器械健身

产品名称	开健身房的流程,力量器械健身
公司名称	山东布莱特威健身器材有限公司
价格	3500.00/台
规格参数	品器材规格牌:长1260*宽1200*高1780 mm 器材重量:165 kg 载重负载: 200 kg
公司地址	山东省德州市宁津县经济开发区长江大街东首路南
联系电话	0534-5215251 18553446088

产品详情

开健身房的流程|力量器械健身

山东布莱特威健身器材有限公司是全球著名健身器材供应商，专业设计生产销售“健身房，高端酒店，私人会所，学校”用“跑步机，力量器械，磁控动感单车，椭圆机，登山机，360全方位训练器等健身器材。产品订购越多优惠越多，我们欢迎您的来电咨询。更期待您的参观考察和长期合作。联系人：陈经理。手机：18653494088【同微信】 固定电话：0534-5215251 QQ号:3346358270

产品型号：大黄蜂TA10坐式下斜推胸训练器

详细参数:

器材规格 长1260*宽1200*高1780 mm

器材重量 165 kg

载重负载 200 kg

锻炼肌肉部位 大胸肌 三头肌 前三角肌

主要相关活动

体操，柔道，橄榄球，推铅球，武术，摔跤，雪橇，高尔夫，足球，滑艇，游泳。

开健身房的流程|力量器械健身

坐式下斜推胸训练器作为一个多关节参与的复合动作，能够有效地增长肌肉块，并且与杠铃卧推有很多相似之处。但这个角度独特的练习（在动作的最后，双手靠近），可以使胸肌得到更好地收缩（重点锻炼胸肌内侧）。器械练习比自由重量练习更加安全和稳定，不需要控制杠铃的平衡。在推出重量时，能够感觉到肌肉的收缩和产生的酸痛。全程动作6~8次，我建议做1-3组。

开健身房的流程|力量器械健身

- 1、两腿分开坐在凳子上，双手握住器械握柄，要保持自己的肩部下沉姿势，同时要缩紧腹部。
- 2、双手横卧握柄，将握柄向前推时呼气，将握柄慢慢还原复位时吸气。

刚开始健身的朋友，可以使用固定健身器械来练习，胸部锻炼最经常的是坐姿推胸。这个动作非常适合初级的健身爱好者，因为坐姿推胸的器械是固定的，所以训练起来很安全，能够非常有效的提升自身的身体素质，并且能够有效的找到发力点，体会到胸肌的发力，坐姿推胸（seated chest press）是胸肌训练中最典型动作之一，它的特点是能够有效的提高胸部肌肉的感觉，提高肩部关节、手臂的肘关节和腕关节的力量。能够为今后进行自由器械训练打下很好的基础。

想开一间健身房需要什么前期的准备？

想开一间健身房需要的前期准备：

选址：可以是独立的一楼临街店铺或商场商铺，但对于自己创业的不妨选择住宅小区里的社区商铺，既便利租金也相对便宜。在选址上尽量远离已成规模的健美城，尽量接近人口密集的住宅区，或大型工矿企业附近；俱乐部周边1-6km范围是其主要客户服务区域。

收费：在收费上，一定要较健美城低，还可借鉴健美城的“月卡”等做法，稳定客源（建议开业前尽量去健美城做几回顾客）。

店铺效果：健身房的层高及柱间距离是健身俱乐部能否吸引健身者的关键。健身俱乐部以开放性的

大空间为主，层高为3m以上才能保证良好的视觉感及训练空间。柱间距的大小影响健美厅的利用效果，一般8m间距较为常见。与俱乐部相称的现代明亮的店面形象，让人有一种流行、新潮的感觉

宣传：加强宣传，让周围的居民都知道有那么一个锻炼身体的去处。要请一个长期的教练，免费为顾客作指导，注意根据顾客需要调整健美项目。只要动脑筋，就会有所作为。

开健身房的流程|力量器械健身

服务方面:服务亲切、态度良好，技术高超，品牌形象信用可靠，客情关系融洽，把顾客当朋友提供丰富的专业资讯。服务快速、顾客不必等太久，锻炼时间和上下班时间不冲突。制度流程系统化、个性化、价格合理公道。

小型健身房投资利润分析：

一个普通的健身房有100-150平方米的规模即可，这样的健身房需要选择以下器械：一台迷你型大举重器、一台举重床、一台多功能跑步机、一台单功能跑步机、一台12人站综合训练器、两台健步器、两台按摩器、两台划船器、一台滑雪器、一台腹肌板、一副哑铃架，另加一些小器械。这样一个健身房可同时有大约30人进行锻炼。每人每次锻炼1小时，每台器材使用8小时/每天，每天按每人3-5元的标准收费，每天可收三、五百元，除去健身场所占地费用外，每月可净赚几千上万元。开健身房的流程|力量器械健