

厂家批发水中健身器材

产品名称	厂家批发水中健身器材
公司名称	广州市飞鲨环保科技有限公司
价格	5000.00/台
规格参数	DS:DS DS:DS DS:DS
公司地址	广州市
联系电话	02022076916 18782203879

产品详情

水中健身器：

随着世代的进步，快节奏生活，高压人群日渐越多，解压成为日常难题，当下高压人群越来越爱以运动缓解日常压力，游泳成了最方便快捷并舒适的运动方式，而水下健身器材也跟随世代而生。

分类：

水中健身器材常以训练功能多少来分为单功能和综合型多功能两大类，常用的有旋转机/划船机/登山机/健腹机/行走机/水下车等。

主要功能：

增加臂力：哑铃 握力器 多功能仰卧起坐板

划船器：主要用来增强手臂力量、背阔肌和动作协调能力。

旋转机：平滑流畅的运动轨迹和交叉坡度专利技术让使用者以符合生物力学的姿势锻炼肌肉组，增加了锻炼的多样性和有效性。零阻力的锻炼减少肌肉劳损的发生。

水中单车：锻炼时，像骑自行车一样，主要用来增强腿部力量，增强心血管功能。

行走机：主要用以锻炼腿、腰、腹部肌肉及心肺功能。

健腹机：可对腰部、腹部、背部作放松按摩。

注意事项：

热身准备：

先做做伸展运动。温暖的肌肉更加容易舒展，因此先走上5~10分钟来热身。接着停下来按照如下方法做伸展运动--做5次，每条腿每次做10秒或更多时间，在锻炼结束后再做一遍。

1. 向下伸展双膝微曲，身体慢慢向前弯，让背部和肩膀放松，双手尽量去触摸脚趾。保持10~15秒，然后放松。重复做3次。

2. 脚筋伸展坐在干净的座垫上，把一条腿伸直。把另一条腿向内收，使其紧贴伸直的一条腿的内侧。尽量用手去触摸脚趾。保持10~15秒，然后放松。每一条腿重复做3次。

3. 小腿和脚跟腱伸展两手扶墙或树站立，一脚在后。保持后腿直立且脚跟着地，向墙或树的方向倾斜。保持10~15秒，然后放松。每一条腿重复做3次。

4. 四头肌伸展以左手扶墙或桌子掌握平衡，然后右手向后伸，抓住右脚踝慢慢向臀部拉，直到您感觉到大腿前面的肌肉很紧张。保持10~15秒，然后放松。每一条腿重复做3次。

5. 缝匠肌（大腿内侧的肌肉）伸展脚底相对，膝盖朝外坐下。双手抓住双脚向腹股沟方向拉。保持10~15秒，然后放松。

运动量：

锻炼15-20分钟的是节省时间的好方法。在锻炼程序前，心里要清楚：不能急躁，这种锻炼为了您自己一生的健康，而不是一夜即成的魔术。

锻炼的频率：

目标是3-5次/周，每次运动15-60分钟。最好是根据自己的身体状况制定好锻炼的计划表，而不是根据自己的喜好来锻炼，您可以通过调整速度和运动时间来掌握运动的剧烈程度，具体情况请向专业人士咨询。