

山东健身器材生产厂家

产品名称	山东健身器材生产厂家
公司名称	日照中康健身器材有限公司
价格	.00/公斤
规格参数	
公司地址	高新区山海二路与临沂路交汇处西200米
联系电话	13734301312

产品详情

相信每个想要进入健身房的同志们都有几个共同的问题——健身房那么多器械，我该怎么用呢？每个器械都是练什么位置的呢？多大重量合适呢？

今天咱们就来一起说说，健身房器械那点事儿

不废话 上货！

首先要明确器械的作用和目的

作用：增加身体负荷，提供辅助。

目的：使训练达到更好的效果。

一.跑步机

跑步机大家应该都会使用，也是健身房中的必备器械，主要用来进行热身和有氧运动。

二.平板卧推架

动作：平板卧推

动作介绍：

1.整个身体包括胸部要向上拱起，肩膀要往向下塌，有沉下去的感觉。横杠位于距离胸一拳左右的位置；当两臂伸直时，肌肉要有所收缩，最后稍稍保持这一状态

2.向上推横杠时，注意呼吸的方法：推出时用鼻子呼气，还原时用嘴吸气。

3.腰部自然弯曲，不要贴死平板。

三、自由深蹲架

动作：杠铃深蹲

- 1.双脚分开至略比肩宽。保持背部挺直状态，蹲下时双腿与地面保持90度。
- 2.挺胸、收紧腹部、保持双眼目视前方，利用身体肌肉的力量将负重往上抬起。
- 3.时刻维持自己的身体重心，切忌身体到处晃动。

四，罗马椅

动作：山羊挺身

使用方法：

1.将椅子调整到适合的角度后，身体俯卧在椅子上，双腿打直，后脚跟固定。保持背部挺直、腹部收紧，双手放在耳朵边，同时伸展下背肌肉，然后向上抬起转体，开始扭动躯干，双臂伸直或环绕，运动轨迹从上往下，随着腰腹的转动从而改变扭转方向。

2.切记幅度不要过大，不然你就是下一个腰椎毁灭者。

五、倒蹬机

动作：腿举（倒蹬）

（1）身体坐直，尽量使背部与靠板无缝紧贴，双脚用力踩在脚踏板上。

（2）臀部和腿部发力，向前蹬板，直至两腿微微弯曲，双腿接近伸直（切忌锁死膝盖，以免膝盖受伤）在感受到目标肌群的收缩后，保持顶峰收缩状态1-2秒。

（3）缓慢还原至初始位置，重复此动作3~5次。

（4）缩手握住卡扣，避免力竭受伤。

六，史密斯架

史密斯臀腿训练

史密斯架是一个比较特殊的器械，综合性较强，可以通过改变健身动作来锻炼身体各部位的肌肉。它的款式众多，也是为了健身者想锻炼不同部位而设计的。这一器械的新颖之处在于它新增加了一个稳定的运动轨道，使得我们在健身时身体更加稳定。史密斯架没有固定统一的使用方法，具体要根据大家想要健身的部位而定。

七，悍马机

是不是很悍马呢

好吧是这样的

目标锻炼部位：胸大肌

动作要领：

1.首先将器械的座椅调整到合适的高度，标准为握把的高度与胸部上沿的高度相同，然后调整重量，坐到座椅上后，头部、上背部和臀部紧贴到后面的靠背，腰部向前收紧

2.准备姿势之后挺胸收腹，眼睛平视，双手握紧握把，然后深吸气，感觉胸部发力，将重量推起，同时呼气，推到顶点的时候肘关节不要完全伸直，之后停顿1秒钟，还原，同时吸气，还原到两个大臂成一条直线的时候再次发力，反复进行练习。

八，下拉器

动作

1.吸气，自上方位位置将横杆垂直下拉至胸前胸骨位置

2.稍停2-3秒钟，两臂要平均用力，避免猛拉或无控制地放松还原

3.吐气，沿原路缓慢还原，重复做，留意上半身不要大幅度摇摆，把柄是上下垂直移动

九，肩推器

动作过程：

坐在训练凳上，调整好座椅高度，背部稳稳靠在凳子上。身体保持胸、收腹、沉肩、下颚微微内收的姿态。

2.选择合适的重量。手握把手，肘关节90度，手腕直立。

3.肩部三角肌发力向上推起把手（肘关节微屈，双臂不要完全伸直），充分感觉三角肌的收缩。

4.完成动作后，慢慢下放至大臂和地面平行或略低，不要使器械的配重片相撞。上推时呼气，放时吸气。