

商用鲨鱼倒蹬力量训练器超级垂直倒蹬机腿部举腿运动健身器材

产品名称	商用鲨鱼倒蹬力量训练器超级垂直倒蹬机腿部举腿运动健身器材
公司名称	山东思科力运动健身器材有限公司
价格	4850.00/台
规格参数	品牌:思科力 型号:F1-3044 产地:山东省
公司地址	山东省德州市宁津县经济开发区泰山路东段南侧
联系电话	0537-7078448 18315857565

产品详情

亲，本店所有产品为定制产品，一般10天左右出货，批量采购签正式合同，约定工期。欢迎广大客户来厂考察洽谈！（非质量问题不能提供退换货，介意者请慎重）

超级垂直蹬腿训练器

力量训练器械有哪些

一、自由训练器械

包括哑铃、杠铃和举重盘，重量型号多样，可以根据需要在不同的时候选用不同重量的器械。它为各种训练提供了最大的自由度，可以不受限制地训练各个部位的肌肉。它的训练自由度很大，必须要有专业人员现场指导，选择合适的重量，进行合适的运动，以免造成伤害和影响训练效果。在更换哑铃、杠铃

的重量时，要注意安全。它的最大好处是可以利用有限的器械方便地完成许多不同的训练。比如，一架有12个功能的机器只能提供12种训练，而一张长凳、几个哑铃和杠铃，再加上一些铃片，就可以训练所有的肌肉。

二、可选择的机器器械

指在功能上可以有不同的选择。分为三类：

1.单平台机器，指某一种力量训练机器可为某一种肌肉或肌肉群提供训练;

2.复合平台机器，指某一种力量训练机器可以为两块肌肉或肌肉群提供训练;

3.多平台机器，指某一种力量训练机器可以为多块肌肉或肌肉群提供训练。它通常设计好了训练姿势，某些先进的器械也可以同时变换两种姿势，以创造更加自由的感觉。它一般设有最大强度调节钮，可根据实际情况选择强度，以达到理想的训练效果。它既安全又可靠，但通常是按大众化的身材设计的，所以对特殊身材，如肥胖者等，则不太适合。

经过介绍后相信各位对不同的力量训练器械都有了不同的了解，大家去运动或者健身的时候一定要选择适合自己的力量训练器械。大家训练时一定要记得休息，不能长时间连续锻炼，避免造成肌肉拉伤和肌肉劳损。希望各位都能通过以上介绍选择到自己想要的训练器械!