

# 福州健身器材 福州健身器材批发 飏速体育用品

产品名称	福州健身器材 福州健身器材批发 飏速体育用品
公司名称	福州市飏速体育用品有限公司
价格	面议
规格参数	
公司地址	长乐区吴航街道南山体育场35-38店
联系电话	13774612236

## 产品详情

正文主要分为三部分：

- 一、力量训练的固定器械部分
- 二、力量训练的自由器械部分
- 三、主要的有氧器械

### 一、力量训练（固定器械）

#### 1.胸部器械

##### （1）坐姿推胸器

动作：坐姿推胸

锻炼肌群：胸大肌、三角肌前束、肱三头肌

动作介绍：1、两腿分开坐在凳子上，双手握住器械握柄，福州健身器材，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，福州健身器材批发，将握柄向前推时呼气，将握柄慢慢还原复位时吸气。

##### （2）蝴蝶夹胸动作：蝶机夹胸

锻炼肌群：胸沟分离度

动作介绍：1、身体坐在蝴蝶训练器的固定椅上，保持上身直立、挺胸、收腹、紧腰。两手小臂要紧紧的

贴着小臂阻力器的护垫上，让小臂与地面保持垂直，上臂与地面平行

2、两臂同时用力向中间夹胸时呼气，尽量使两个阻力器挨到一起保持2秒钟，然后吸气慢慢的还原（不要突然发力过猛）。

## 坐姿划船

锻炼肌群：背阔肌，斜方肌

动作介绍：1.坐上划船器，将脚放在平台上或横木上，确保你的膝盖略弯，不要锁。

2.向前倾斜，背部和V型把手呈自然平行位置。双臂伸直，向后拉，直至身躯和腿部成90度。背部应该略弯，挺胸。抓握前方把手时应感觉到背阔肌的良好伸展。这是动作的起始位置。

3.身躯保持固定，将把手向身体拉动，夹紧手臂直至碰到腹部。此时应感到背部肌肉收缩十分紧密。保持这样的收缩姿势一秒钟，福州健身器材，缓慢地还原为起始位置。

可以考虑下椭圆机的，一家人都可以用，椭圆机由于运动轨迹是椭圆的，模拟人平时正常走路的状态，运动损害是更小的，是一款全身性的运动，对于年轻人来说可以塑形提臀减肥，提高四肢协调性，因为椭圆机本身就可以用来当作康复训练器械的，所以老人家也使用，既能达到锻炼的目的，运动强度又不至于太大，主要是占地空间也比跑步机要小的多，性价比还是很高的。

福州健身器材-福州健身器材批发-飏速体育用品(优质商家)由福州市飏速用品有限公司提供。福州市飏速用品有限公司（[www.bstyyp.com](http://www.bstyyp.com)）实力雄厚，信誉可靠，在海南海口的其它等行业积累了大批忠诚的客户。公司精益求精的工作态度和不断的完善创新理念将引领飏速体育用品和您携手步入辉煌，共创美好未来！