

# 福州跑步机 福州跑步机供应 飏速体育用品

产品名称	福州跑步机 福州跑步机供应 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，福州跑步机价格，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。

##### （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

贴着小腿阻力器的护垫上，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）。

简易操作的电脑编程只需6个按钮就能完成多重预设项目，包括一些多样化的跑步机练习。在运动过程中，用户可以自由选择或者改变训练内容。|持久耐用IFT驱动控制器支持4.0马力高压AC感应电机确保了此产品的持久耐用。商用跑步机系列高度的可靠性和精1确性是其商用设备的代表。|控制地面冲击系统在保持皮带与人的步伐速度相对应的前提下，该跑步机独一1无二的悬挂系统的设计减缓了冲击并且在保持反弹的情况下控制了侧面的振荡，从而减轻了人的膝盖、小腿以及背部的压力。

锻炼肌群：股四头肌

动作介绍：1.坐在腿屈伸机上，腰背靠紧靠板，两手握扶把，两腿屈膝下垂，双脚勾住横杠。

2.股四头肌收缩用力伸小腿举起重量，在更高点时充分收缩股四头肌，福州跑步机供应，稍停。然后慢慢下放重量，至更低点前接着做下次动作。

锻炼肌群：股二头肌，腓绳肌

动作介绍：1.坐在腿弯举机上，双脚踝反勾横杠，福州跑步机，腰背靠紧靠板，双手握凳杠。

2.小腿向后用力做弯举动作，到股二头肌收紧时稍停片刻，然后控制性缓慢向上还原。

3.小腿向后弯曲用力时臀部不要离开坐垫，以免借力。

### （3）俯身腿弯举训练器

福州跑步机-福州跑步机供应-飏速体育用品(优质商家)由福州市飏速体育用品有限公司提供。行路致远，砥砺前行。福州市飏速体育用品有限公司（bstygs.tz1288.com）致力成为与您共赢、共生、共同前行的战略伙伴，更矢志成为其它较具影响力的企业，与您一起飞跃，共同成功!