

维尔健身器材 重庆跑步机批发 重庆跑步机

产品名称	维尔健身器材 重庆跑步机批发 重庆跑步机
公司名称	重庆维尔健身器材有限公司
价格	面议
规格参数	
公司地址	南岸区海棠溪街道烟雨堡46号5栋临街一层
联系电话	13883311853

产品详情

健身器材有哪些类型？家庭健身该如何选择？

对于普通人来说，下班后，重庆跑步机批发，再去健身房，显得有点难度。一来不少人下班后，没时间，二来，重庆跑步机，健身房办张卡每年也要一定的费用。此时，重庆跑步机报价，就想买家用健身器材放家里，偶尔运动下，出出汗！而对于专业人士而言，重庆跑步机专卖店，肯定更适合去健身房，设备更齐全！

虽然市售的健身器多达近百种，但归纳起来，大致可分为三种类型；

全身性健身器械：如10项综合训练器、家用16功能健身器等；

局部性健身器械：如健身自行车、划船器、楼梯机、跑步机，以及小腿弯举器、重锤拉力器、提踵练习器等；

小型健身器械：如人们所熟知的哑铃、壶铃、曲柄杠铃、弹簧拉力器、健身盘、弹力棒、握力器等。

坐姿推肩器：

推胸机，腿举机一样属于固定器械，不需要花太多力气稳定躯干，更专注肌肉刺激！

动作过程：

1.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。双

- 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。
- 5.上推时呼气，放时吸气。

动作速度：

上推是2秒下落时2秒匀速进行。

动作提示：

上推时肘关节不腕也必须直立，保护腕关节。初学者可训练2-3组，每组15-20次。量的选择应以每组能够完成15次为准，不出现动作力竭或作变形。

周围的朋友都爱上了运动，很多人办了健身卡，买了一套健身装备，饮食也开始像模像样了，但最要命的是却不知从何入手。在这里，我们想给这些小伙伴一些建议，让大家都能少走弯路，更好的坚持下去。

- 1.安排一个合理可行的计划，不要一下定太高的目标，循序渐进。
- 2.永远不要只练自己喜欢的肌肉，厚此薄彼。若局部肌肉过于发达而其对抗肌和训练动作中的固定肌没能得到相应的发展很容易造成受伤，且会造成体型比例失调。
- 3.先明确好自己的目标，再坚定好自己的信念。
- 4.刚开始的1-2个月内不要去试举更大重量。一般来说，以锻炼肌肉围度为目的健身者会使用自己的更大重量的80%左右的重量来训练，但作为菜鸟来说只要使用更大重量的40%的重量来完成练习就足够了。更重要的是掌握技术动作，而非举起更大重量。
- 5.因为在开始训练时我们只用更大重量的40%来训练，且不需要做到完全力竭，所以肌肉很快就能恢复。大家可以安排隔天一次的全身肌肉训练，一周三次，每个部位安排一个动作做三组，以自由重量训练为主。每次每个部位训练可以尝试学习一个新的动作，这样一来每周每个部位可以学到三个练习动作，第二周里再重复巩固这三个动作的技术要求。

维尔健身器材(图)-重庆跑步机批发-重庆跑步机由重庆维尔健身器材有限公司提供。重庆维尔健身器材有限公司(www.well888.com)为客户提供“健身器材,体育用品,桑拿房,运动场地,儿童游乐设施等”等业务，公司拥有“WNQ万年青,SOLE美国速尔,MBH迈宝赫,新贵族,威拓等”等品牌。专注于其它等行业，在重庆重庆市有较高知名度。欢迎来电垂询，联系人：熊经理。