

商用超静音交流电机健身房事业单位用跑步机健身器材

产品名称	商用超静音交流电机健身房事业单位用跑步机健身器材
公司名称	河北达创体育器材有限公司
价格	2800.00/件
规格参数	品牌:达创 型号:DC397 产地:河北
公司地址	桥西区槐安路260号
联系电话	0311-83111974 15613157513

产品详情

商用超静音跑步机优点：

商用超静音跑步机的点在于，不想跑步机需要调节按钮或者速度什么的，速度和强度完是由自己控制的。所以，所以在用划船机给自己做锻炼的时候需要自己规划力量档位优点：

商用超静音跑步机主要有：1)背部：引体向上(颈前下拉);2)胸部：平板卧推(坐姿推胸);3)腿部：杠铃深蹲(史密斯蹲);4)肩部：杠铃推举(哑铃推举);5)臂部：杠铃弯举(哑铃弯举);6)腹部：仰卧起坐(仰卧举腿)。训练备注：训练一周3次，隔天进行，每次1小时左右，练身，每个部位一个动作，括号里的动作备用，一个动作3组，每组8-12次，动作与动作之间间隔2分钟，组与组之间间隔30-60秒，用力时呼气，放松时吸气，动作要稳要慢。必须用逐渐增加重量来使肌肉的适应力增大，从而对训练产生反应。

商用超静音跑步机大重量、低次数：健美理论中用RM表示某个负荷量能连续做的高重复次数。比如，练习者对一个重量只能连续举起5次，则该重量就是5RM。研究表明：1-5RM的负荷训练能使肌肉增粗，发展力量和速度;6-10RM的负荷训练能使肌肉粗大，力量速度提高，但耐力增长不明显;10-15RM的负荷训练肌纤维增粗不明显，但力量、速度、耐力均有长进;30RM的负荷训练肌肉内毛细血管增多，耐久力提高，但力量、速度提高不明显。可见，5-10RM的负荷重量适用于增大肌肉体积的健美训练。

慢速度：慢慢地举起，在慢慢地放下，对肌肉的刺激更深。别是，在放下哑铃时，要控制好速度，做退让性练习，能够充分刺激肌肉。很多人忽视了退让性练习，把哑铃举起来就算完成了任务，很快地放下，浪费了增大肌肉的大好时机。

顶峰收缩：这是使肌肉线条练得十分明显的一项主要法则。它要求当某个动作做到肌肉收缩紧张的位置时，保持一下这种收缩紧张的状态，做静力性练习，然后慢慢回复到动作的开始位置。我的方法是感觉肌肉紧张时，数1~6，再放下来。

如果您不知道室内健身器材有哪些的话，那么小编告诉您跑步机也是室内健身器材之一。同时也是家庭及健身房常备的器材，而且是当今家庭健身器材中简单的一种，是家庭健身器的佳选择。跑步机，其主要系在扶手架适当位置处设一枢杆，复使该枢杆向机体前下方延伸，并使其另端枢结在跑步框架的适当位置处，在跑步框架前端底部设有一贴地滑轮，因此，当跑步框架由后方被举起遂行折收作业时，该贴地滑轮将有助于使用者的施力，具有折收省力，撑持稳固的点。

商用超静音跑步机自由器械腿部训练

1. 哑铃箭步蹲，目标肌群，股二头，股四头。
2. 杠铃箭步蹲，目标肌群，股二头，股四头。
3. 杠铃自由蹲，目标肌群，股四头，股二头。
4. 哑铃单腿蹲，目标肌群，股四头，股二头。
5. 杠铃前蹲，目标肌群，股二头，股四头。
6. 壶铃前蹲，目标肌群，股二头，股四头。
7. 史密斯前蹲，目标肌群，股二头，股四头。
8. 提踵，目标肌群，小腿肌群。