内江多功能单双杠,商用室内健身器材,健腹器厂家,

产品名称	内江多功能单双杠,商用室内健身器材,健腹器厂家,
公司名称	河北省达创体育器材有限公司
价格	500.00/件
规格参数	品牌: 地址:河北 型号:dc-096
公司地址	桥西区槐安路260号
联系电话	17732148724 17732148724

产品详情

斜板面用海绵垫。开降架用直径为4.8厘米的铁管成。架度为2.5米，左右架柱相距为1米。从架柱离底部60厘米处开始，每隔5厘米左右钻一个圆孔，以便于调节度。可用来练习半蹲、负重提踵和颈后推举等动作。综合训练机又叫多功能训练器，专为健美爱好者和专业运动员设计。多功能单双杠它的优点是可进行10至50多种动作的身性力量练习。负荷器(阻力器)采用的是橡胶块 (包胶铁块)，克服了调重块垛的噪音，且负荷可变具有等动力量练习之优点，练习动作简单易掌握，受伤的机会较少。

质量好的器械根据结构设计阻力，从而保证了动作程阻力均匀，加减重量简便，训练效果俱佳。它的缺点是只能按设计的路线动作，局限性大。 无法进行爆发力练习。综合训练机一般分为5人站、8人站。10人站和12人站等规格和种类。一直是团体单位健身房和公共健美备的优选器械。商用室内健身器材

选购知识编辑先，明确多功能健身产品的使用效果。应该具备一两种功能的产品，如想锻炼臂部肌肉就选臂力器，想锻炼腹部和腿部就选健骑机或健腹轮等。至于想进行身性、综合性的锻炼，除了选择去专业健身房，可以辅助有规律的室外器械锻炼。多功能单双杠

握力臂力器其次，考虑居住环境与居住条件。一个适合自己家庭氛围和居住条件的器材，才会提升生活品质。内江多功能单双杠,商用室内健身器材,健腹器厂家,一般来说，单一功能的健身器占地较小，一些功能比较多的健身器在家中使用时，有些功能由于空间的，并不能真正发挥作用;而且如果占地过大，每次使用都需要安装或者搬动，也会大大降低健身的热情。第三，适中。

不要盲目崇拜国外产品，国内企业生产的产品，相对较低，种类较多，这些产品的功能也是完可以满足锻炼的需要，而且由于加入了一些本土化的元素，有些功能也是国外健身器材所缺乏的。第四，售后服务要注重。商用室内健身器材购买健身器时也要像买其他产品一样，不要忽视售后服务的问题，特别是零部件较多的健身器，更要问清楚售后服务的具体办法，国外产品要问清是否有维修点。商用室内健身器材

注意事项编辑初次使用在初次使用电动跑步机前，请先站在旁边熟悉一下如何控制它--如启动、停机和

速度调节等，切记跑前要把那个带夹的与人相连，以便摔倒后能把拉下而使跑步机停止。等你熟悉了之后才可以使用。内江多功能单双杠,商用室内健身器材,健腹器厂家,然后站到跑步机两边的塑料板上，用双手抓住扶手，将机器开到1.6～3.2公里/小时的低速度，身体站直，向前看，用一只脚在跑带上"瓟"几下，尽量放松;接着站到跑步带随其一起运动。

在感觉适应后，慢慢地把速度增加到3～5公里/小时。保持这样的速度10分钟左右，再慢慢地让机子停下来。初次使用切勿速运行，以防摔倒。热身准备不管您以怎样的速度行走，先做做伸展运动。多功能单双杠温暖的肌肉更加容易舒展，因此先走上5～10分钟来热身。接着停下来按照如下方法做伸展运动--做5次，每条腿每次做10秒或更多时间，在锻炼结束后再做一遍。 向下伸展双膝微曲，身体慢慢向前弯，让背部和肩膀放松，双手尽量去触摸脚趾。保持10~15秒，然后放松。重复做3次。