

贵港家用健身器材,商用室内健身器材,健腹器厂家,

产品名称	贵港家用健身器材,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:达创 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

健身器材使用方法

器械坐姿腿屈：身体坐与固定器械登上，臀、背靠紧靠垫。双手握住固定把手，将小腿的脚踝部位搁在器械上并调节器械将腿部固定。商用室内健身器材以股二头肌的收缩力下平稳弯举，当小腿向下举至身置时，使股二头肌处于顶峰收缩位，稍停。然后，以股二头肌的张紧力控制住，慢慢放下还原。

坐姿腿举：身体坐与固定器械登上，臀、背靠紧靠垫。双手握住固定把手，将小腿的脚踝正面部位搁在器械上并钩脚尖将腿部固定。以股四头肌的收缩力下平稳上举，当小腿向上举至位置时，使股四头肌处于顶峰收缩位，稍停。家用健身器材然后，以股四头肌的张紧力控制住，慢慢放下还原。

贵港家用健身器材,商用室内健身器材,健腹器厂家,对于很多选择健身房进行健身的人来说，之所以选择健身房，主要原因就是健身房有着众多的健身器械，包括有氧器械和无氧器械，希望借助这些器械能够帮助自己实现快速健身。在众多的健身器械中，有一样健身器械，在燃脂和增肌方面，其效果比跑步、跳操、负重训练等都突出，因此很受大家欢迎，这样健身器械就是——TRX。

作为一种度、节奏快的力量训练，健身器械是在不稳定的状况下利用自身重量进行训练，这一直被视为的功能性体能训练。当今，健身器械TRX现已非常成熟化因其应用区域的广泛性和功能性，已经成为、专业运动员和普通用户的训练设备。家用健身器材

那健身器械TRX是怎样俘获人心的呢?

1.体积小，方便携带

健身器械TRX使用先进工业技术，重量不足2磅，只需要很小的收藏空间，安装方法也非常简单，无论在家里或是户外，只要把皮带固定在门上、墙上或其他地方，就能随时开始运动。商用室内健身器材

2.适合不同健身水平的人群

无论是初学者还是健身达人，想或者想锻炼肌肉，你都可以根据自身的身体重量，通过改变身体与健身器械TRX悬吊带的角度来调节阻力，达到适合不同健身水平的。家用健身器材

3.锻炼背肌肉

近年来，美国健身界特别调锻炼背部肌肉，尤其是脊柱周围的肌肉。当我们直立时，受地球引力的作用，椎和下肢关节都会受到很大压力，日久天长不免酸背痛。上班族往往需要在办公室久坐，这种症状就更为明显。健身器械TRX可以调整脊椎的形态，使关节得到充分放松，同时锻炼背部肌肉，正是合适的健身方式。商用室内健身器材

4.改善平衡功能

健身器械TRX进行悬挂式训练就像在绳索上练瑜伽，既需要耐力，也需掌握一系列的平衡技巧。

5.玩法多多

动作要领：双手握紧健身器械TRX的把手，身体后躺和地面呈大约 15 度角，双手打直，身体保持一直线，收紧核心，做划船动作，拉背时吸气，然后慢慢的放松，伸直双手、吐气，背和手臂的力量很弱，做这个动作好像有肢体障碍一样，觉得自己比较像是在做复健，拉得超级辛苦。家用健身器材尤其是两脚跟，须抵着一个东西才不会滑走。利用自身重量的悬吊训练，真的比想象中的难。核心一样会锻炼到，因为须保持身体一直线。1组20个，3组商用室内健身器材

动作要领：身体与脚后跟成斜直线，臀部后坐腹部手臂用力，提拉身体，1组20个，3组

动作要领：双手支撑身体，脚后跟勾住健身器械TRX的绳子，大腿弯曲到90度，再还原，1组20个，3组