

玉树运动器械,综合训练器,健腹器厂家,

产品名称	玉树运动器械,综合训练器,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

一是为人所熟知的跑步机。

玉树运动器械,综合训练器,健腹器厂家,跑步机是有氧运动的代表,分为机械跑步机和电动跑步机,健身房常见的就是电动的,而机械的跑步机就是靠我们跑步的惯性来带动跑带转动的那种,很便宜,两三百就能够买到,这里我就不讲了。主要讲的是电动跑步机和智能跑步机。运动器械

二是动感单车

动感单车是一种结合了音乐、视觉效果等独特的充满活力的室内自行车训练课程。

动感单车运动后会消耗很多的能量,同时还增你的腿部的力量,美化下肢形体,提身体摄氧量。网上的实践证明,有效的进行40分钟的动感单车训练,可以消耗500卡左右的热量。

三是健身车

玉树运动器械,综合训练器,健腹器厂家,健身车在运动科学领域叫做“功率自行车”,分为直立式、背靠式(也称为卧式)健身车两种,可以调整运动时的度(功率),起到健身的效果,所以人们把它称为健身车。

四是椭圆机 综合训练器

椭圆机的运动型态类似越野滑雪(cross-country skiing)的动作,因此椭圆机的英文名称也称为elliptical cross-trainer。椭圆机一经推出就受到大众了的喜爱,老少皆宜,犹如太空漫步,所以有些人又把它叫做太空漫步机。外形美观,动作优雅,综合了动感单车和健身车的优点。

五是登山机,也叫踏步机 玉树运动器械,综合训练器,健腹器厂家,

登山机是一种基于快跑、慢跑于一身的多功能有氧训练。因其运动方式酷似登山运动而得名。使用登山机可以达到较好的减肥效果。

六是划船器或叫划船机

划船机是一种模拟划船运动的器材，对腿部、腰部、上肢、背部的肌肉增有较好的作用玉树运动器械,综合训练器,健腹器厂家,

七是史密斯机

主要是练卧推和深蹲的机器。史密斯卧推是固定器械上完成的卧推，对于初级健身者来说，卧推(哑铃卧推、杠铃卧推)还不能很好地把握平衡性，应该先用史密斯作基础练习，等一段时间后再去卧推。史密斯卧推分为平板、上斜、下斜三种情况运动器械

八是大飞鸟和小飞鸟

大飞鸟是健身房健身器材，又名“龙门架”、“拉力训练器”，跟其他健身器材不同，施加在肌肉上的张力恒定，不会因为手臂的变化而变化，选择不同的位置，可以锻炼到腿部、臂部、背部、腹部肌肉。综合训练器

九是坐式屈腿训练器

顾名思义这是练习小腿，大腿肌肉和膝关节的机器玉树运动器械,综合训练器,健腹器厂家,

十是仰卧板健腹板

腹背训练的仰卧板不光是健美器材，更能舒缓腰肌劳损者的背部筋膜劳损。两组共计60次的收背运动将使背部变得轻松。当然，在这之后，重要的还是保持正确的坐姿。躺于健腹板上，双脚分别勾住前圆管，双手附于耳侧，做仰卧起坐运动，可锻炼腹部肌肉。运动器械

十一是卧推架

卧推是仰卧推举的简称，也叫卧举或卧推举，主练胸大肌、胸小肌、三角肌前束、肱三头肌和肘肌，兼练前锯肌、肱二头肌、喙肱肌及前臂肌群等。卧推参与的骨肉多，尤其对发展上肢伸肌和胸大肌有显著作用，是其它动作(除俯卧撑外)无法比拟的，也是力量举比赛的一个规定动作。运动器械

十二是哑铃

这个大家都知道，我就不说了。

十三是杠铃

十四是卧式后屈腿训练器

相对于坐式屈腿训练器来讲，这个是反方向的腿部运动综合训练器

十五是二头肌训练器

二头肌训练器主要可以锻炼肱二头肌，其次为屈肘肌群。肱二头肌训练器比路线较稳定及安，适合一般初学者。运动器械

十六是三头肌训练器

肱三头肌的训练比肱二头肌需要更多的时间。顾名思义，肱三头肌比肱二头肌多一个头，面积也就更大些，肱三头肌和肱二头肌的训练时间比应为3：2。

十七是位下拉训练器

这是锻炼背部训练动作中重要组成部分，虽然身体坐在器材上，貌似都是一个下拉过程，但是通过调整姿势后倾角度、握距差别等可锻炼背部多层面肌肉，是王道

十八是坐姿推胸训练器

坐姿推胸是初级健身爱好者的,训练水平的可以在重量练习后,再做3-4组大重量的坐姿推胸练习,将完练习到力竭,对增肌会有很大的帮助。综合训练器

十九是深蹲架

深蹲的动作要领基本都是下蹲时腰背部要挺直 收腹挺胸 眼睛象斜上方看 膝盖下蹲时不要超过你的脚尖 蹲至大腿与地面平行即可。一般深蹲是指大腿下蹲至与小腿的夹角小于90度。半蹲是指大腿下蹲至与地面平行。稍蹲是指大小腿之间的夹角在130~~160之间。还有个箭步蹲也会死练腿的。一般我们训练的时候做半蹲即可。运动器械

二十是肩部推举机

肩部推举预备姿势：端坐于器械上，双手握紧器械，保持上体直立，背靠在器械上。玉树运动器械,综合训练器,健腹器厂家,

动作过程：两手竖直向上推举，保持三角肌处于收紧状态，在推至点时，停顿2至3秒。综合训练器

二十一蝴蝶机

蝴蝶机是进行飞鸟夹胸时所使用的一种机械。主要锻炼胸大肌为主的诸肌蝴蝶机 蝴蝶机是进行飞鸟夹胸时所使用的一种机械。主要锻炼胸大肌为主的诸肌，初级使用者多会背部紧贴座椅，以使用力;较有经验的用者则会背部离椅，同时锻炼腹部肌肉运动器械

二十二收腹机腹肌训练器

一个动作，挺胸，然后弯腰收腹