

# 仙桃哑铃凳,跑步机,家用健身器材,

产品名称	仙桃哑铃凳,跑步机,家用健身器材,
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

现在健身知识的普及，很多新手和女性朋友也都开始用「重训」对身材进行雕刻，毕竟真的有很多网红是靠重训练出超魔鬼身材啊!没有经验没关系，达创就来推荐几款初学者也好入门的重训训练机械~下次你去健身房就试试吧!仙桃哑铃凳,跑步机,家用健身器材,

### 一款：腿举机

「腿举机」是将身体半躺，脚举起来，大腿部分肌肉拉伸效果很明显，很快地就会感受到累。大腿后面的脂肪很快会被消耗。健身房的举腿机一般都是可以通过增加杠铃片来增加重量，对于重量的选择要循序渐进，保持追求：多组数，多次数，适中重量比较适合新人

### 二款：登山机

常常爬楼梯、爬山爬到气喘吁吁，健身房中的登山机就是这样的概念，双脚站上训练板后，开始双脚踩踏，初学者建议从90秒一次开始，每冲刺完一波休息2-3分钟，大概做个20分钟就会满头大汗了。登山机并未普及健身房，之前Msir看一个美国的健身，说登山机20分钟相当于跑步一小时，有待验证的理论，仅供参考!跑步机

### 三款：TRX悬吊训练

看起来只是个简单的绳子，不过其实它雕塑身型的效果很好，还能同时提升肌耐力，在悬空的状态下拉展腿部，可以明显的训练到核心以及腿部线条。初学者可以先采用平板支撑状态，接着左右脚各互相的开合，看似简单，次尝试可能没几下就会倒地，训练的数量可以逐次递增!哑铃凳

TRX能有效的雕刻身型，还可以提升肌耐力，训练你的稳定性和平衡感。如果没有尝试过的女生或体能较差的男生，可以先请教练指导，以避免受伤。重要的技巧是运用你的核心肌群去让身体的各部分肌肉达到运动目的，想要有完肌肉线条，这个运动是的选择。仙桃哑铃凳,跑步机,家用健身器材,

#### 四款：腿部外展训练

这个机械是练股二头肌，也就是大腿内侧的肉肉部分，训练方式很简单，坐在椅垫上，双手握住两侧的握把，双脚各踩上训练板上，接着吸气时双脚并拢，吐气时再缓缓打开双腿，建议15次的开合为一组，做个10组差不多~练完之后如果不做拉伸，天大腿内侧会让你爽上天~仙桃哑铃凳,跑步机,家用健身器材,

#### 五款：壶铃深蹲

在健身房不少人深蹲会依赖器材，多了点重量就会让训练度增加，双手握好壶铃，双脚打开与肩同宽、脚尖朝外，吸气时上身下蹲，臀须要低于膝盖位置才标准，大腿与地面平行，哑铃凳就能确实的训练到腿后腱肌群及核心肌群。其实就是在深蹲的基础上增加了一个困难工具。如果你还不会基础的深蹲，那么传送门：『0基础深蹲』关键不是膝盖而是。跑步机

健身器材也分为有氧健身器械和无氧健身器材两种，想要锻炼身体，那么我们就要选择合适的健身器材，那么大家知道自己适合哪种有氧健身器械吗?健身器材使用注意事项有哪些?喜欢健身的朋友一起来了解一下吧!