

宁波室内健身器材,商用室内健身器材,室内健身器材厂家,

产品名称	宁波室内健身器材,商用室内健身器材,室内健身器材厂家,
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

【什么是RM】知运给你科普一下：Repeat Max，某个特定重量的哑铃多能做多少次，例如双手握住1.5kg的哑铃做平举动作，做到15个左右就会觉得没有力气了，达到了临界值，那么选择1.5kg的哑铃对你来说就刚刚好。以15次作为衡量标准就能选择出自己的哑铃重量了。室内健身器材

平举、侧举、单手握哑铃屈臂都是不错的方式，也可以尝试一些哑铃健身操，随着音乐的律动，燃烧你的脂肪吧!

扭扭盘：美观、舒服、便携

扭扭盘可以作为器材界的颜值担当，圆圆的、扁扁的，还有一些密密麻麻的小点点，整体感官上就觉得简单易学、舒适。而实际上它的确上手就会，还蛮好玩的。那么它有什么作用呢?

作用一：热身及拉伸

利用它对腰腹部位肌肉做预热和拉伸，在做其他剧烈运动之前，先做5分钟的扭腰运动，运动结束后进行动态拉伸或静态拉伸，对于腰、腹部肌肉也具有的功效。商用室内健身器材

作用二：瘦腰

和呼啦圈相比，技术含量降了很多，双脚踩到上面扭起来就可以了。

作用三：放松

很多健身工具属于折磨人的工具，健身的过程是痛苦的。但是扭扭盘就不一样了，坐在办公室或者看电视的时候放到脚下面，足部，可以很快的消除疲劳感。而且扭扭盘可以使你的腰部，腿部都得到充分的锻炼，瘦腰,增加皮肤弹性,如果配合音乐的旋律,不但可以增加锻炼的乐趣,而且可以使人心旷神怡,舒心健康,

保持充沛的精力.宁波室内健身器材,商用室内健身器材,室内健身器材厂家,

尽管我们常说,健身不分场地,户外、家中、甚至办公室,都可以成为我们的领地。但实事求是地说,对大多数日常生活朝九晚五的人来说,健身房无疑是综合指数的健身地点,原因有二:

、健身房的器械多,从有氧心肺区到无氧力量区,甚至到拉伸区,都配备有各种专业器材,对大多数人来说,家中买台跑步机都够占地地方了,更别说其他东西了,而健身房可以满足身体各种部位和各种类型的训练要求,服务,更。

,健身房的气氛好,到健身房来的人,当然都是热爱运动的正能量人群,在这里每天发生和上演着许多有意思的故事,你能遇见各种各样神奇的人。魔鬼身材的帅哥美女,刚刚入门的可爱小白,亟需减肥的大小胖子等等,不管起点如何,方法如何,大家都抱着身健体,修身养心的共同目的到了一起,一踏进健身房,你就能感受到浓浓的健身氛围,激励和督促着你一起加油向上。宁波室内健身器材,商用室内健身器材,室内健身器材厂家,

综上所述,选择健身房的原因有二:

,器材; ,人。

所以,健身房也是一个非常好的偷师学艺之所。

刚入健身房的你,也遇到过私人教练的搭讪吧?私人教练是一种新兴的职业,尽管现阶段国内的私教行业鱼龙混杂,但不可否认的是,私教的存在,有其要性,未来也会不断发展壮大和走向正规。因为,健身也需要专业指导,以提率,避免伤病。室内健身器材

私人教练虽然好,但是也不菲,从每小时两三百到六七百不等,一些明星级的教练时薪甚至能上四位数,一般一个比较完整的学习周期下来,少则投入万把块,多则几万、十几万,确实也并非一般人能承受的——尤其对学生族、职场新人以及工薪阶层来说。

但是没关系,即使如此,不代表你不能在健身房偷师学艺, ,人马君就来教教大家如何利用好健身房的资源来学习充电。商用室内健身器材

自学法

对gym菜鸟来说,初到健身房,大多数人只会使用跑步机,但其实健身房里还有很多其他有用的器械,比如划船机、椭圆机、登山机、单车机等,这些有氧器械使用方法其实比较简单,你只要耐心阅读器械上的英文指示即可,实在不懂的,次去可以带上电子词典或者使用手机。商用室内健身器材

观察法

观察其他人在做什么,尤其是那些身材线条很好的手们(不要盯着那些干瘪的,只会用跑步机的人看,这些一看就是节食+跑步的菜鸟健身者)。观察这些手都使用一些什么器械,对于一些力量器械,还可以认真观察一下他:做了几组?每组多少个?重量多少?姿势如何?怎么呼吸的?室内健身器材

搭讪法

一般来说,有氧区的器械,完可以用上面所说的自学法和观察法搞定,再不行的话,就友好地拍拍在你旁边机器上挥洒汗水的健友,虚心地向他求教一下,一般也就三五句话,搞定!商用室内健身器材

但是,力量区的器械,就没那么简单了。如果你觉得自学法和观察法还不能达到的效果的话,那么搭讪求教就是不可少的一招了。宁波室内健身器材,商用室内健身器材,室内健身器材厂家,

先，力量区的手都是采用组式训练的，也就是一般会用一个器械做4到6组的分段式练习，当中配合短暂休息，此时，你就可以走上前亲切友好地微笑着问他能不能跟他搭档一起练，意思就是：在他休息的间隔时间里，让你使用这个器械，一人一组，交替进行，毫不浪费。

一般真正的手都会非常谦虚地同意，但也不排除有些非常自私的人会无礼地拒你：“我还有X组就做完了。”这言下之意就是：哪怕休息时我也要霸占这玩意儿。商用室内健身器材

对于种人，只要能跟他搭档上了，接下去就好办了，当你上去练的时候，有些手会很自然而然地指点两招;如果他没有，你也可以非常自然地开口求教。别忘了，求教前后，适时地递上一瓶运动饮料感谢他对你的指导(很重要)室内健身器材

对于种人，也不生气着急，你可以客气地说：“好的好的，我等你，不急不急。”然后就站在边上观察他，再适时地夸奖他：“好厉害!好帅!好牛X!”等他组间休息时，再求教他：“你是怎么练的，能练得那么好呀?”一般这种人自我感觉都非常好，很可能就会侃侃而谈起来，这样一来，也就乐意指点你一二了

。