

## 烟台健腹板收腹器,推架框式训练器,室内健身器材厂家,

产品名称	烟台健腹板收腹器,推架框式训练器,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

当然了，这个只是根据健身器械的适用特性划分，实际使用过程中，可以根据自己的需求进行选择，力量器械现在也不仅仅是男士的，很多女性朋友也同样很喜欢的哦，而且健身房一般都会有教练，一旦遇到不懂得都可以咨询教练。健身器材组合装

由于每次去健身房，板凳几乎都用的是跑步机，其它器械也都是摸摸就行了，根本没有怎么锻炼过，所以，出现了去了那么多次健身房，就仅仅知道跑步机、椭圆机、动感单车等器械，其它运动器械的名字，那是一个不知道啊!仰卧起坐多动能器材

适宜中老年使用，以健身长寿为目的。身体健壮的，可选用跑步机和健身车及等;身体欠佳的，可选用各种器，目前市场上有一种摇摆健身机特别适合这类人使用。郴州仰卧起坐多动能器材,健身器材组合装,运动器材厂家,

而划船器是一种利用臂、背及腿部力量进行类似于划船动作的肌肉收缩及伸展运动，它的特点是坐姿运动、有氧运动、力量训练，需要拥有劲有力的身体。健腹板收腹器

### 二。锻炼部位

椭圆机的锻炼位置主要集中在的下半身，包括膝盖周围肌肉群、大腿、臀部肌肉群，腰腹部肌肉群，以及臂部肌肉群等部位。

划船器的锻炼位置范围就要广多了，基本可以覆盖身85%的肌肉群，包括臂部肌肉群、腰背部肌肉群和腿部肌肉群等部分。推架框式训练器

### 三、适用人群

由于椭圆机对的冲击力比较小，运动度不大，不容易对身体造成损伤，因此几乎适用于男女老少所有人群，可以说是一款家皆可适用的有氧运动器械。健腹板收腹器

而采用坐姿运动方式的划船器，则对背部和对背部和腰腹部力量有较要求，更加适合青壮年健身人士使用烟台健腹板收腹器,推架框式训练器,室内健身器材厂家,

很羡慕别人的手臂肌肉力量?不用羡慕，您也可以做到。下面科迈就来说说锻炼手臂力量的商用健身器材。健腹板收腹器

- 1、用握力球，这个就不按规律来练了，平时没事的时候手里可以握一个握力球来玩，左手捏完右手捏，锻炼手指力量的利器;烟台健腹板收腹器,推架框式训练器,室内健身器材厂家,
- 2、手握小哑铃或一满瓶饮料，手臂从垂直状态开始上提，至一置后松开手，使小哑铃或饮料瓶下落，手臂迅速反应，将其在半空中抓住。每组10至20次，每天做2至3组;推架框式训练器
- 3、身体平坐，把手放在膝盖上，掌心朝上，手握哑铃以两秒左右的频率做屈腕运动，具体手部动作如图，只不过改为把手放在自己膝盖上。注意每个动作幅度都尽量做到大，手臂不可以离开大腿。用适合自己的重量(一般2公斤即可)，每组15次，左右手做3组，中间休息一分钟，可十指相扣揉动以放松腕部;烟台健腹板收腹器,推架框式训练器,室内健身器材厂家,
- 4、用握力器锻炼手指力量:如图握力器相信大家都见过，我们用它锻炼手指。每组20次，每次两秒左右，分3组来做，间隔依旧是一分钟，活动手指以放松;健腹板收腹器
- 5、指卧撑。每天坚持做指卧撑，并且比的数量要慢慢地增加起来!这样一段时间以后你就会发现你的手腕力量较之前有明显的上升，张开十指作爪状做指卧撑，每组十个，分3~5组来做，每组时间间隔为一分钟。在间隔的一分钟内可做一些甩臂，扩胸的放松动作;推架框式训练器
- 6、双手侧握举体。即用双手握住于地面垂直的杠子，然后慢慢用力将身体举起，至与地面平行，听起来大家可能会觉得不可思议，其实没有那么难，只要你坚持做指握撑，当你能做到一百的时候就差不多可以做到双手侧握举体了。烟台健腹板收腹器,推架框式训练器,室内健身器材厂家,

比那些助力带一类更可靠的就是你的腹肌，收紧腹肌，稳定你的躯干。向肚脐方向发力，并且注意时刻保持腰腹及腿部肌肉的紧张。

在慢速用力和你的控制之下完成一次又一次的罗马尼亚硬拉动作。爆发力，或者那种试图突然发力的动作会造成背部、髋部和肩部的损伤。