

定西达创室内健身器材,高拉低拉一体机,多功能健身器材厂,

产品名称	定西达创室内健身器材,高拉低拉一体机,多功能健身器材厂,
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

如果你没有运动基础、身体比较弱，而又没办法参加系统训练的，可以配置一台健身器材-健身车。

有了该健身器材，相当于家里有了个小型的健身房，在家就能减脂、放松，家人都能一起用。

健身车能够化我们下肢力量个肌肉，也是非常好的有氧减脂运动，更有化心肺功能的效果。

磁控健身车运动柔和，可以有效减少膝盖受力，因此特别适合膝关节脆弱的人进行日常健身。

推荐美国HARISON立式磁控健身车SHARP B6，更适合家人的运动健身器械。

3)三角肌训练动作

哑铃推举

美国拉斯维加斯的力量明星有限公司研究，与杠铃推举相比，哑铃推举可以把训练负荷更多的施加在三角肌中束上，并减少对三角肌前束的。在三角肌的三个头中，三角肌中束对三角肌体积的贡献。发达的三角肌中束，可以使你的肩膀变得更宽，更圆润，所以，以后做推举的时候，你应该主要使用哑铃。拉低拉一体机

4)肱三头肌训练动作

双杠臂屈伸

拉索下推也许是你喜欢的肱三头肌训练动作，你甚至已经记不起上次做双杠臂屈伸是什么时候了。不过，由于拉索下推是单关节训练动作，能使用的负重量是非常有限的。而双杠臂屈伸则是多关节联合的复

合训练动作，所以，你能使用更大的负重量训练，从而能更好的促进肱三头肌的增长。定西达创室内健身器材,拉低拉一体机,多功能健身器材厂,

5)股四头肌训练动作

颈前深蹲

与颈前深蹲相比，大多数人做颈后深蹲的时候，都能使用更大的负重量，但传统的颈后深蹲虽然可以更好的股二头肌和臀大肌，但颈前深蹲则可以更好的孤立股四头肌，因为，做颈前深蹲的时候，你的背部几乎是与地面垂直的，这样可以把训练负荷更好的集中到股四头肌上去。拉低拉一体机

6)增加背阔肌宽度的训练动作

宽握下拉

美国迈阿密大学的研究人员曾经做过测试，他们让志愿者采用各种不同的方式做位下拉动作，并通过肌电图监测技术测量相关肌肉的活跃程度。结果发现，颈前宽握下拉动作，到的背部肌肉多。达创室内健身器材

7)小腿肌肉训练动作

站姿提踵

与坐姿提踵和骑驴式提踵相比，做站姿提踵的时候，你显然可以使用更大的重量。这样就能带给小腿肌肉群更的。所以，如果你想练出发达的小腿肌肉，练小腿的时候，是先做站姿提踵。

8)增身肌肉的训练动作

深蹲

传统的颈后深蹲动作，不仅能腿部肌肉群，而且能到身各个主要肌肉群。大量的研究，由于深蹲到的肌肉群非常多，其促进生长分泌的效果，是其它训练动作所无法比拟的。而更多的生长，就能更好的促进肌肉增长。拉低拉一体机

不可少的深蹲

杠铃深蹲到的不仅仅是腿部肌肉，它能到身各个主要的肌肉群。一个没有深蹲的增肌训练计划，效果肯定会大打折扣。达创室内健身器材

9)股二头肌及臀部肌肉群训练动作

罗马尼亚硬拉

动作要领：(深蹲架)

在动作的程，都尽量保持杠铃不要远离身体太多。杠铃离身体越远,下背腰椎受到的压力就会更大。

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。拉低拉一体机

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。达创室内健身器材

抓紧杠铃，握距略微大于肩宽，两脚的距离略微大于髋宽。把杠铃从固定钩上抬出来，小心地向后退一步。达创室内健身器材

保持膝关节微微弯曲，在向后移步的时候，收紧臀部，吸气并屏息以待。从你把重量集中到膝盖以下的位置，到动作结束，都要保持背部平直，并且尽量让杠铃离身体近一点，这样你会感到大腿和下背有很好的拉伸感。不要使用爆发力快速拉起杠铃，当你把杠铃拉起的同时，伸展臀部的肌肉，回到初始位置。拉低拉一体机

在完成每次动作期间，注意在发力的时候呼气，在每次动作完成时大口吸气，直到完成了你所需要的次数。达创室内健身器材

如果给予它足够的施压，股二头肌会有很大的发展。它的特点是比较长，从臀部到膝关节。所以只通过一个关节运动的动作(是的，我们指的是腿弯举)训练会阻碍它的发展。通过微屈膝关节和移动臀部，你会从上到下地锻炼股二头肌，得到比腿弯举更的增长。拉低拉一体机

调整好深蹲架并注意让固定钩朝外，把深蹲架或者深蹲台的度调到适中的位置。把杠铃放到架上固定好并且装好你想要的重量。定西达创室内健身器材，拉低拉一体机，多功能健身器材厂

要点提示Tips

如果你有很好的平衡感，并且也许已经掌握了在地板上完成一次漂亮的硬拉动作，可以站在一个小平台上，一个固定好的小箱子甚至一个平凳上去做难度更大一些的罗马尼亚硬拉。达创室内健身器材