

焦作仰卧起坐多动能器材,健身器材组合装,运动器材厂家,

产品名称	焦作仰卧起坐多动能器材,健身器材组合装,运动器材厂家,
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

芬兰的研究人员曾经做过一个实验，他们让16名运动员采用两种不同的方式进行腿部训练。一种是标准的训练模式，做4组腿举，2组深蹲和2组腿屈伸，都是做12次到力竭，组间2分钟。另一种是在同样的训练计划中，采用迫次数训练法则。结果发现这种训练模式可以使受试者体内的和生长上升到更高的水平。另一项研究发现，与那些练到力竭就停下来的人相比，那些采用迫次数训练法则训练的人，体脂减少得更多。达创室内健身器材

力量训练技术

有氧器械有很多，一般包括跑步机、单车、登山机、楼梯机、椭圆机等。所以，小编就总结了多位明星教练的意见，为你解答什么样的有氧健身器械才是真正适合你。健身器材组合装

跑步机

跑步机是普遍的一种有氧器械，你可以用跑步机来做步行和跑步等健身活动。好的跑步机在设计中都会考虑到步行和跑步对关节的冲击，所以当你踏在跑步机平台上都会比较有弹性，这样对你的关节起到保护作用，特别是膝关节，这比你在室外的水泥地上步行和跑步安全多了。

这里就告诉大家，如果膝盖受过伤或者膝盖比较弱的锻炼者请尽量少用跑步机，毕竟用跑步机锻炼对膝盖的压力还是很大的。焦作仰卧起坐多动能器材,健身器材组合装,运动器材厂家,

楼梯机

楼梯机是你双脚不离开踏板，由踏板跟随你的脚移动，并且对健身者身是没有关节冲击。其实这并不是它大的有点，大的有点是它主要使用臀部和腿部的肌肉来进行有氧运动，如果你在楼梯机上锻炼二十分钟后下来，你会感觉臀部和大腿有微微的酸胀感。焦作仰卧起坐多动能器材,健身器材组合装,运动器材厂家

长期使用楼梯机会使你心肺功能增，其次加臀部和大腿的肌肉耐力，后就是让你消耗身体的脂肪让你可以更加苗条。这就是为什么很多女性喜欢用楼梯机进行有氧锻炼的原因。仰卧起坐多动能器材

室内单车

室内单车是非常好的健身器材，很多教练都推荐室内单车，室内单车有两种，一种是有靠背的，另一种没有靠背的。这两种都有很多人喜欢，有靠背的对于背部和腰部的支持比较多，如果你腰部不好或者有伤病用这种有靠背的会比较舒服。

室内单车还有一个优点，如果你想利用去健身会所锻炼的时间看看书、读读报，室内单车都是你佳的选择，因为你不用控制自身的身体平衡，只要你的双脚卖力就可以了。健身器材组合装

登山机

登山机顾名思义就是像登山一样的感觉的有氧器械了，这种器械是两脚不离开踏板，两替在踏板上用力登。利用大腿发力，这种器械对膝盖的压力比较小，对于大腿的收紧效果比较好。仰卧起坐多动能器材

01跑步机

好吧并没有人会不认识跑步机，然而这货太有名了，是所有健身器材中的入门器材。有了跑步机，室内也能跑步，跑出好身材又不会晒黑晒伤，户外夜跑的不安因素也不存在啦。跑步机可以竞走、慢跑、快跑，而且可以调整坡度，模拟上坡跑和下坡跑的效果。焦作仰卧起坐多动能器材,健身器材组合装,运动器材厂家,

02椭圆机

很多健身小白把椭圆机当跑步机来用，其实是不一样滴。椭圆机主要是用来锻炼心肺功能的，使用椭圆机的关键是手脚要协调并用，这样能大大提心肺功能。所以，不要脚在动手歇着哦。此外，椭圆机能够降低对关节的冲击力，那些跑两步就膝盖疼脚踝疼的宝宝注意啦，椭圆机比跑步机更适合你哦。

03动感单车

室内骑行的炫酷器材，减肥效果爆好，妹子们不妨练起来。可以选择骑行、度骑行和间歇性骑行。仰卧起坐多动能器材

04坐姿推胸机

坐姿推胸机又叫蝴蝶机，练的时候不妨想象自己是一只蝴蝶，那么的轻盈.....好吧这货练着一点也不轻盈，反而很沉重。通常练坐姿推胸机的都是汉子，但事实上，坐姿推胸机男女皆宜。汉子用了可以练出伟岸胸肌，妹子用了能够改善外扩下垂。健身器材组合器

椭圆机

椭圆机是专门为不能在跑步机上跑步的人群所设计的，椭圆机就是你在上面走路或跑步每一次的路线都是椭圆形的。仰卧起坐多动能器材

你在椭圆机上运动的时候跟跑步机是不一样的，跑步机健身的时候脚要离地，但是椭圆机不是，感觉像走又像跑，但是脚掌却不离开踏板，这样你即享受了步行的快乐也享受了跑步的乐趣，而且对膝关节的压力也减少到小。健身器材组合装