

# 室内健身器材 健身房健身器材 跑步机 多功能组合器

产品名称	室内健身器材 健身房健身器材 跑步机 多功能组合器
公司名称	河北达创体育器材有限公司
价格	1200.00/件
规格参数	品牌:达创 型号:DC098 产地:河北
公司地址	桥西区槐安路260号
联系电话	0311-83111974 15613157513

## 产品详情

高强度间歇性有氧训练模式指的是在有氧训练的过程中，交替采用高强度和低强度训练。大量的研究表明，与采用中等训练强度，进行连续性的有氧训练相比，高强度间歇性有氧模式可以更好的促进体脂燃烧。加拿大拉瓦尔大学研究人员曾经报道，15周的高强度间歇性有氧训练，减掉的体脂比20周的传统有氧训练更多。尽管后者消耗的热量多出1500千卡。这主要是因为，高强度间歇性有氧训练模式可以更好的提高训练后的基础代谢率。

以下是一个高强度间歇性有氧训练模式的范例：

在2-3分钟的热身之后，交替进行一分钟的快跑和一分钟的慢步走，持续20~30分钟。以2~3分钟的慢步走结束整个训练过程。

说起健身器材，大家肯定都不陌生。下面这些好多螺丝、铁杆组装起来，一个器材占了半间屋子的“精密仪器”，大家在健身房经常见到。它们看起来是很酷，但是对于一个朝九晚五的上班族或者只想在家里做一些日常锻炼的人来说，这些健身器材既占空间，又不实用。

轻便，适合在办公室和家里使用的健身器材——哑铃&扭扭盘，别看它们外表朴素，结构简单，但是它们为你健康提供的帮助可是丝毫不比那些大型器械差。而且，知运还为你准备了的健身秘笈，赶紧跟着知运学起来。

哑铃：成本低、使用寿命长、健身效果明显、方便

哑铃硬拉:一个二头的动作和一个肩膀的动作，将两个动作结合在一起形成一个完整的动作，让平时不太一起协作的肌肉在这个动作中相互配合，可以促进训练效果。

坐姿哑铃推肩：上肢并不只是托着哑铃，而是用挤压式的握法将上肢的肌肉也参与进来，被动的去协同

参与整个动作，这样可以募集到胸大肌、三角肌，动作更加完整。

哑铃耸肩：动作看起来简单，但是如果要是和走路搭配起来，难度还是相当大的，哑铃本身很重，在你行走的过程中双脚一前一后，就非常考验你的核心稳定力量，这就会让你显得更加吃力，并且对于握力也是非常大的考验，是一个非常好的身性训练。

不要认为哑铃沉闷笨重的大铁块之只属于肌肉男，对于女性来说，哑铃同样是很好的塑身工具。适合女性使用的是小体积、高密度的浸塑哑铃，内部铸铁、外部由橡胶包裹。吸汗、抓握舒适、手感好，同时颜色种类很多，爱美的女生可以搭配个美美哒的哑铃！

适合女性的哑铃单只重量在0.5kg—5kg之间，要想达到塑形、紧致的目的，需要每次做到15RM以上。

【什么是RM】知运给你科普一下：Repeat Max，某个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适合自己的哑铃重量了。

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、腹部肌肉也具有一定的保健功效。

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。

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，都配备有各种业器材，对大多数人来说，家中买台跑步机都够占地方了，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，更高效。

，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，大家都抱着强身健体，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。