

健身房训练器材 家用训练器材 室内健身器材 跑步机

产品名称	健身房训练器材 家用训练器材 室内健身器材 跑步机
公司名称	河北达创体育器材有限公司
价格	2000.00/件
规格参数	品牌:达创 型号:DC056 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

其实，对于普通健身者，甚至对于大部分健身教练，一般只会使用到跑步机70%的功能，所以，你应该关注的是，跑步机是否平稳、稳定，基础的跑步功能是不是符合你的要求，使用与维修是不是简单方便等。

一、当你在使用跑步机时，你是否感到舒适自在？

A.跑带的长度、宽度、厚度，尺寸是否适当，跑板的弹性对你来说是否软硬适中？要选择台面厚的跑步机，可以减少关节受到的冲击。

B.跑步机运作、跑步时，你感到安吗？一般来说，跑步机台面越长，运动空间越大，你就会更有安全感。

二、使用速度及坡度功能来挑战自己时，是否需要将跑步机调整作用至动力？增减速度的时候，会不会有明显的惯性？倾斜角度可达到多大的范围？

三、电子仪表功能。信息读取、课程操作、心跳训练等，对你来说有多重要？

四、跑步机的使用寿命，维修服务如何提供，以及该如何日常保养。

五、你对跑步机的使用频率。这是你考虑是否调整预算的重要因素。

在家使用跑步机时，需要注意的是：

一、必须穿运动鞋，是慢跑鞋。慢跑鞋鞋底柔软，适合在跑步机上使用，千万别光脚跑步，跑步机的震动会给关节带来意想不到的伤害，脚底出汗还容易导致滑到。

二、做热身运动，哪怕是低速行走，也要先让身体伸展开，除了可以防止受伤，也能获得更好的运动效果。

三、检查跑步机。放置是不是稳定，有没有故障，台面是否干燥。

四、运动结束，心率下降到120以下后，才能按停跑步机，下跑步机要等台面完挺稳，很多事故都发生在运动结束时。

五、如果你的体重超过140公斤，请不要“折磨”跑步机。

力量训练新手的定义为何呢?

力量训练新手是指经常性使用器械式的器材作训练，或是有用重量，但是却没学过正确的技巧，及没有经常性做杠铃和徒手训练的人。

即使你已经出入健身房多年，然后在健身房做一些二头肌三头肌的训练，使用史密斯机做squat等动作，和使用其他的训练机健身，你仍是一名新手。简单来说，如果你无确执行一些基本动作(或是你无法确定自己的技巧是否正确)如深蹲，硬举，伏地挺身，肩推，步，引体向上等复合式动作，那这篇文章就是为你所写。

现在让我们来看看几个给女性力量训练新手的训练小诀窍吧!

1.学习正确的动作

这一点非常非常重要，在初学力量训练时，一定要花时间学会正确执行动作。千万不要让自己一开始就学到错误的姿势，要改掉坏习惯就难了。

对于初学者来说，你要关注的就是你的动作质量!深蹲硬拉的时候是否能保持躯干稳定中立，正确的，是否能利用髋关节的力量;卧推的时候是否能保证肩带的稳定，是否能控制杠铃的运动轨迹，练背的时候能够正确启动背肌而不是手臂...这些都是需要花时间去学习的!

而的方法就是找一个靠谱的教练来帮助你学习动作技巧，帮助你调整动作!

2.心意练习基本动作

如果你终于决定要开始力量训练了，在头几个月的训练时期，请注在基本动作的练习。

每个基本动作都有一定要记得的操作方式，试想看看如果要你背口诀(或什么武功秘笈)，是6个口诀比较好记，还是20个好记?当你的身体开始做负重训练时，也是一样的道理，没有必要一下子就让你的身体记忆太多的动作，这样并没有多大的好处。

帮自己一个忙，在初期的力量训练，让自己注在几个基本动作就好，透过基本动作的训练，可以好好熟悉技巧和慢慢增强力量。

基本动作的建议如下:

深蹲/硬拉/引体或下拉/划船/卧推/肩推

以上是基本的动作，如果你是资优的新手，还可以加上步/桥式/等等!这些动作能够训练你的身肌群，同

时一鱼多吃!

千万不要以为你需要学几十个不同动作来你的肌肉，或是做太多单关节动作(弯举，三头伸展)来单训练每一个小肌肉。身为新手的你，应该要着重在基本的复合式动作训练，在磨练技巧的同时，也同时变得更为强壮。

3.要知道自己并不会"变太大"

什么样的情形会让你看起来"很大只"?

答案是，过多的体脂肪!!!

千万记住，"拥有肌肉"并不会让你看起来"很大只"，"拥有肥肉"才会!!!不要担心你会变成恐怖的肌肉女!

力量训练能让你建造出肌肉，提高代谢率，燃烧体脂肪，让你得到你心目中玲珑有致的紧实身材。

4.注在让自己变得强壮

不管你们的主要目标是什么，都请先把注意力放在让自己变得更强壮，而非一心想着六块肌或翘臀小蛮腰。

心致力于强化力量，不仅是让新手获得训练效果的方法，也能大大激励人心。新手的力量在训练初期通常进展地很快，每周一点一滴变得更强壮，是一个很正面的进步

当你能够熟练掌握基础动作时，你就该给自己一些挑战，让自己变得更强壮!多数女生都还停留在举起5磅粉色小哑铃的世界里，这样的训练是不会给你带来任何改变的!