

小鸟飞行器 跑步机 家用健身器 健身房健身器材

产品名称	小鸟飞行器 跑步机 家用健身器 健身房健身器材
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

脚筋伸展坐在干净的座垫上，把一条腿伸直。把另一条腿向内收，使其紧贴伸直的一条腿的内侧。尽量用手去触摸脚趾。保持10~15秒，然后放松。每一条腿重复做3次。小腿和脚跟腱伸展两手扶墙或树站立，一脚在后。保持后腿直立且脚跟着地，向墙或树的方向倾斜。保持10~15秒，然后放松。每一条腿重复做3次。四头肌伸展以左手扶墙或桌子掌握平衡，然后右手向后伸，抓住右脚踝慢慢向臀部拉，直到您感觉到大腿前面的肌肉很紧张。保持10~15秒，然后放松。每一条腿重复做3次。

缝匠肌(大腿内侧的肌肉)伸展脚底相对，膝盖朝外坐下。双手抓住双脚向腹股沟方向拉。保持10~15秒，然后放松。运动量锻炼15-20分钟的是节省时间的好方法。在跑步机上以4 -- 4.8公里/小时的速度热身5分钟，接着按每2分钟增加0.3公里/小时的速度递增，直到您觉得在某个速度下持续运动45分钟会很有挑战性。用固定的步伐行走约1公里，并记录下所用的时间。这可能会用上15-25分钟。以4.8公里/小时的速度行走时，1公里的路程大约会用20分钟。

在你能够很容易的这样做几次后，就可以渐渐地提高速度，这样持续30分钟你就可以得到很好的锻炼。在漫步锻炼程序前，心里要清楚：不能急躁，这种锻炼为了您自己一生的健康，而不是即成的魔术。锻炼的频率:目标是3-5次/周，每次运动15-60分钟。是根据自己的身体状况制定好锻炼的计划表，而不是根据自己的喜好来锻炼，您可以通过调整速度和运动时间来掌握运动的剧烈程度。以上内容仅供参考，具体情况请向业人士咨询。

近年来，随着我国健身事业的快速开展，城乡居民体育锻炼的参与度大幅提高，参与体育锻炼的意识也不断增强。数据显示，2017年经常参加体育锻炼的人数百分比为43.4%，健身意识的日益增强将带动健身器材行业的消费需求不断增加，加之受环境污染、生活习惯的变迁等因素影响，室内健身愈加普及，跑步机、力量器械等室内健身器材的市场需求量将日益扩大。

从区域结构来看，近年来通过级体育产业基地的建设以及各地体育产业扶持政策的不断落实，健身器材制造产业已经形成集群式发展态势。目前我国健身器材制造企业集中在江苏、浙江、山东、广东和福建等沿海地区。但是，由于我国进入市场较晚，产品技术水平、附加值较低，一直以来，大部分国内健身

器材厂家目前主要以“委托加工”和“贴牌生产”的方式参与国际市场竞争。

孩子的安全问题，始终是父母心头难以消除的顾虑。有的危险是明的，是我们都知道的，就像氢气球一样，氢气球事故大多数家长孩子都已知晓，因而就会有意无意地去避免。

单腿跪姿单臂哑铃推举

为什么要做这个动作：因为这个动作能有效增加三角肌的力量和体积，并且有助于提高动作和身体的稳定性。

具体做法：单腿向前迈出，然后下蹲呈单腿跪姿，用迈出腿的对侧住哑铃，做单臂推举动作；同时，身体起立，恢复站姿。

动作要领：这个动作能提高核心肌群的稳定性、臀部肌群的柔韧性和力量，以及肩部肌群的力量。

组数与次数

周：4*4(每条腿) 周：4*5(每条腿) 第三周：4*6(每条腿) 第三周：4*8(每条腿)

六角杠铃硬拉

为什么要做这个动作：熟练掌握这个动作可以帮助初学者更安地掌握杠铃硬拉、壶铃前摆等训练动作。

具体做法：双脚分开，间距与臀部同宽，双手握住六角杠铃的手柄，起立，伸展髋关节和膝关节，把身体站直。

动作要领：在动作的大部分阶段都应该保持膝关节处于弯曲状态，这样可以避免下背部和膝关节承受过多的负荷。

引体向上

为什么要做这个动作：做引体向上是增加上背部肌群体积的训练动作，也是测试相关集群力量水平的办法。

具体做法：双手握住手柄，双脚离地，身体自然悬垂。上拉到下巴超过手柄的位置，然后保持控制，缓慢返回到起始位置。

动作要领：要想让引体向上获得的效果，应该从不同角度面进行。还可以额外负重，增加负重量，减少每组的次数，并且采用静力性收缩、消极用力等高强度训练法则。

周：3*3~5 周：3*5~8 第三周：4*3~5 第四周：4*5~8

哑铃酒杯式深蹲

为什么要做这个动作：通过熟练掌握这个动作，有助于掌握杠铃深蹲时3个关键的要素-臀部后移、挺胸和膝关节外展。此外，在胸前握着哑铃做深蹲，还有助于保持抬头挺胸姿势，并且能下蹲得更深。

具体做法：双手在身体前方锁骨高度的位置握住一个哑铃的上端，就好像双手端着一个酒杯。下蹲，直到肘关节触及膝关节，然后起立。

动作要领：下蹲到点后，把肘关节支撑在膝关节上，用力把膝关节向外展开，这样能提高臀部的柔韧性。

周：3*6~8 周：3*8~10 第三周：4*8~10 第四周：4*10~12

俯卧上斜哑铃划船