

代理销售品牌健身器材 价格从优

产品名称	代理销售品牌健身器材 价格从优
公司名称	北京中体精英体育发展有限公司
价格	.00/个
规格参数	品牌:健身器材 型号:510 产品类别:大型健身器械
公司地址	北京市门头沟区石龙经济开发区永安路20号3号楼B1-2956室
联系电话	86 010 52118920 13501151510

产品详情

品牌	健身器材	型号	510
产品类别	大型健身器械		

健身器材常以训练功能多少来分为单功能和综合型多功能两大类。

单功能器械，常用的有划船器、健美车、健步机、跑步机、美腰机等。它们的主要功能是：

划船器：主要用来增强手臂力量、背阔肌和动作协调能力。

健美车：锻炼时，象骑自行车一样，主要用来增强腿部力量，增强心血管功能。

健步车：主要用以锻炼腿、腰、腹部肌肉及心肺功能。

跑步机：主要用以锻炼腿、臀、腰、腹部肌肉及心肺功能。美腰机：可对腰部、背部作放松按摩。综合

型多功能器：一般都包括扩胸器、引体向上、仰卧推举、仰卧起坐等器械的功能。扩胸器、引体向上、仰卧推举，主要是用来锻炼上肢力量及胸大肌力量；仰卧起坐，主要用来锻炼腰肌群，减少腰腹部多余脂肪。

中国健身器材行业

中国健身器材行业的发展始于20世纪80年代末，随着中国加入wto和北京申奥的成功，为健身器材行业的发展提供了有利条件和发展机遇，健身队伍的不断扩大为健身器材生产商带来浓厚商机。2006年1-12月，中国体育用品工业企业实现累计工业总产值51,537,399千元，比2005年同期增长24.61%；实现累计产品销售收入49,740,392千元，比2005年同期增长24.2%；实现累计利润总额1,821,317千元，比2005年同期增长18.62%。2007年1-12月，中国体育用品工业企业实现累计工业总产值61,313,721千元，比2006年同期增长19.39%；2008年1-10月，中国体育用品工业企业实现累计工业总产值55,906,766千元，比2007年同期增长16.67%。中国健身器材行业在迅速发展的同时，一些问题也日益显露出来。特别是在国际市场缺乏知名品牌，产品附加值较低，同时，与国际先进水平相比，中国不少生产企业还处在仿制生产阶段，产品研发和技术创新能力不足。在消费领域，与欧美等发达国家相比，健身器材产品在家庭的普及率及用于健身运

动的人均消费还很低。因此，中国健身器材工业企业必须抓住新的发展形势，加大科技创新，努力提高产品质量，加强自主研发能力，有关部门应尽快制订出健身器材统一的技术安全标准，加强售后服务。只有这样才能在新形势下立于不败之地。

如何挑选健身器材

首先，明确多功能健身产品的使用效果。应该具备一两种功能的产品，如想锻炼臂部肌肉就选臂力器，想锻炼腰腹部和腿部就选健骑机或健腹轮等。至于想进行全身性、综合性的锻炼，除了选择去专业健身房，可以辅助有规律的室外器械锻炼。其次，考虑居住环境与居住条件。一个适合自己家庭氛围和居住条件的器材，才会提升生活品质。一般来说，单一功能的健身器占地较小，一些功能比较多的健身器在家中使用时，有些功能由于空间的限制，并不能真正发挥作用；而且如果占地过大，每次使用都需要安装或者搬动，也会大大降低健身的热情。第三，价格适中。不要盲目崇拜国外产品，国内企业生产的产品，价格相对较低，种类较多，这些产品的功能也是完全可以满足锻炼的需要，而且由于加入了一些本土化的元素，有些功能也是国外健身器材所缺乏的。第四，售后服务要注重。购买健身器时也要像买其他产品一样，不要忽视售后服务的问题，特别是零部件较多的健身器，更要问清楚售后服务的具体办法，国外产品要问清是否有维修点。

家用跑步机

已为越来越多的人接受，成为家庭健身的不二之选。简单介绍下跑步机的功能及使用：

英派斯sierra4家用电动跑步机

电动跑步机上都有五窗式电子表，将运动者的跑步速度、时间、里程、消耗的卡路里数、心率都显示出来。这样，运动者在健身时，能够对自己的身体状况了如指掌，由于传动滚带是橡胶的，所以对腿脚关节的冲击力比跑马路要减少很多，不易引起伤病，从而保证运动量的科学和安全。跑步机是一种模拟跑步、散步运动的健身器材设备。跑步和踏步属于全身性有氧运动。据运动学专家统计，在陆地上每跑1000米，双腿就得撞击地面600-700次。不仅脚部、腿部和臀部肌肉会受到震动，还很容易扭伤肌肉或拉伤韧带。而且，跑步时如果向上跃起和老年人就不适于通过剧烈的跑步方式健身。而现在的跑步机在设计上越来越科学，能通过传送带上的缓冲装置，减少对膝盖和背部的冲击。另外，科学设定了运动强度的跑步机能过纠正室外跑步者运动随意的问题，通过保持一定的运动节奏和强度，帮助健身者在最短的时间内获得最大的有氧训练的效果。明显提高心肺功能。而且由于跑步机都是参考人体生理机构设计的，所以运动者还能通过使用机器纠正以前错误的跑步姿势。

初次使用

在初次使用电动跑步机前，请先站在旁边熟悉一下如何控制它--如启动、停机和速度调节等，等你熟悉了之后才可以使用。然后站到跑步机两边的塑料防滑板上，用双手抓住扶手，将机器开到1.6~3.2公里/小时的低速度，身体站直，向前看，用一只脚在跑带上"爬"几下，尽量放松；接着站到跑步带随其一起运动。在感觉适应后，慢慢地把速度增加到3~5公里/小时。保持这样的速度10分钟左右，再慢慢地让机器停下来。初次使用切勿高速运行，以防摔倒。

热身准备

不管您以怎样的速度行走，最好先做做伸展运动。温暖的肌肉更加容易舒展，因此先走上5~10分钟来热身。接着停下来按照如下方法做伸展运动--做5次，每条腿每次做10秒或更多时间，在锻炼结束后再做一遍。1. 向下伸展双膝微曲，身体慢慢向前弯，让背部和肩膀放松，双手尽量去触摸脚趾。保持10~15秒，然后放松。重复做3次。2. 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。3. 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。4. 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。5. 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，而不是一夜即成的魔术。锻炼的频率：目标是3-5次/周，每次运动15-60分钟。最好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，具体情况请向专业人士咨询。

服装

您所需要的只是一双好的鞋子，建议选用跑鞋或健身鞋。同时鞋底不要粘有异物，避免把异物携带进跑步机跑步带下磨损跑步板和跑步带。衣服应该穿着舒适并适合运动，建议选用棉质透气的运动服装。另外，运动前您有必要了解自己的健康状况，以做出适合自己的运动计划，建议向医生或专业人员咨询一下，也许您可以取得事半功倍的效果。

家用跑步机

已为越来越多的人接受，成为家庭健身的不二之选。简单介绍下跑步机的功能及使用：

电动跑步机上都有五窗式电子表，将运动者的跑步速度、时间、里程、消耗的卡路里数、心率都显示出来。这样，运动者在健身时，能够对自己的身体状况了如指掌，由于传动滚带是橡胶的，所以对腿脚关节的冲击力比跑马路要减少很多，不易引起伤病，从而保证运动量的科学和安全。

跑步机是一种模拟跑步、散步运动的健身器材设备。跑步和踏步属于全身性有氧运动。据运动学专家统计，在陆地上每跑1000米，双腿就得撞击地面600-700次。不仅脚部、腿部和臀部肌肉会受到震动，还很容易扭伤肌肉或拉伤韧带。而且，跑步时如果向上跃起和老年人就不适于通过剧烈的跑步方式健身。而现在的跑步机在设计上越来越科学，能通过传送带上的缓冲装置，减少对膝盖和背部的冲击。

另外，科学设定了运动强度的跑步机能过纠正室外跑步者运动随意的问题，通过保持一定的运动节奏和强度，帮助健身者在最短的时间内获得最大的有氧训练的效果。明显提高心肺功能。而且由于跑步机都是参考人体生理机构设计的，所以运动者还能通过使用机器纠正以前错误的跑步姿势。

初次使用

在初次使用电动跑步机前，请先站在旁边熟悉一下如何控制它--如启动、停机和速度调节等，等你熟悉了之后才可以使用。然后站到跑步机两边的塑料防滑板上，用双手抓住扶手，将机器开到1.6~3.2公里/小时的低速度，身体站直，向前看，用一只脚在跑带上"爬"几下，尽量放松；接着站到跑步带随其一起运动。在感觉适应后，慢慢地把速度增加到3~5公里/小时。保持这样的速度10分钟左右，再慢慢地让机器停下来。初次使用切勿高速运行，以防摔倒。

热身准备

不管您以怎样的速度行走，最好先做做伸展运动。温暖的肌肉更加容易舒展，因此先走上5~10分钟来热身。接着停下来按照如下方法做伸展运动--做5次，每条腿每次做10秒或更多时间，在锻炼结束后再做一遍。

1. 向下伸展双膝微曲，身体慢慢向前弯，让背部和肩膀放松，双手尽量去触摸脚趾。保持10~15秒，然后放松。重复做3次。
2. 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。
3. 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。
4. 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。
5. 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，而不是一夜即成的魔术。锻炼的频率：目标是3-5次/周，每次运动15-60分钟。最好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，具体情况请向专业人士咨询。

服装

您所需要的只是一双好的鞋子，建议选用跑鞋或健身鞋。同时鞋底不要粘有异物，避免把异物携带进跑步机跑步带下磨损跑步板和跑步带。衣服应该穿着舒适并适合运动，建议选用棉质透气的运动服装。

另外，运动前您有必要了解自己的健康状况，以做出适合自己的运动计划，建议向医生或专业人员咨询一下，也许您可以取得事半功倍的效果。