

# 体育器材公司 体育器材 重庆维尔健身器材公司

|      |                        |
|------|------------------------|
| 产品名称 | 体育器材公司 体育器材 重庆维尔健身器材公司 |
| 公司名称 | 重庆维尔健身器材有限公司           |
| 价格   | 面议                     |
| 规格参数 |                        |
| 公司地址 | 南岸区海棠溪街道烟雨堡46号5栋临街一层   |
| 联系电话 | 13883311853            |

## 产品详情

### 健身运动拉力器锻炼方法

#### 拉力器锻炼

##### ??1、前屈运动

??预备姿势：两脚自然站立，用有脚踏住拉力器子侧手柄，右臂自然垂于右腿前，右手握住拉力器另一侧手柄。

??动作：屈臂，同时保持肘关节伸直，使右臂在身体右侧贴身提起，直至右上肢与肩平齐，稍停片刻，缓缓将手臂放下，还原成预备姿势。然后左脚踏住拉力器，左臂如上动作，左右交替进行。以上动作重复20次。健身运动

##### ??2、外展运动

??预备姿势：同“前屈运动”。

??动作：右臂伸直在体外侧作侧平举，使右上肢与肩平齐，体育器材报价，稍停片刻，缓缓放下手臂，还原成预备姿势。然后左脚踏住拉力器，左臂如上动作，左右臂交替进行。以上动作重复20次。

## 杠铃锻炼

### ??耸肩运动

??预备姿势：两脚自然站立，两臂伸直下垂，手握杠铃横杠，手背向前，拳眼相对。

??动作：两臂保持伸直，收缩斜方肌，尽量使肩峰向上耸动，直至不能再高为限，稍停片刻，然后还原成预备姿势。上述动作重复10次左右。

蛤式练习:侧卧，脚踝并拢，膝盖弯曲呈90度

蛤式练习：侧卧，脚踝并拢，膝盖弯曲呈90度，膝盖部位向上抬起限，脚踝依然保持并拢接触状态，放下后恢复原始状态为完整动作，重复练习；调转身体侧卧方向重复上述动作。

??桥式练习：平躺，膝盖弯曲，臀部向上撑起直到与躯干呈直线，放下后为完整动作，重复练习。

??侧迈步练习：直立，用弹力健身带缠在膝盖稍微向上部位，膝盖微弯保持半蹲状态，向任一侧移动。

??消防栓式练习：膝盖双手撑地，面向地面，保证背部不动状态，向前移动任一膝盖至胸前位置，然后向后移动同一膝盖，直到大腿与地面平行，后将同一条腿伸直与躯干在同一水平线上为完整动作，重复练习。

??提示：这些练习都是针对提高髋部和臀部肌肉群的提高，长期坚持这些练习就能够很好的提高臀部肌肉群力量。你也许需要重新调整训练计划才能将这些练习放在整体计划中，但是在我看来这依然是值得的，更不容易为伤病困扰，运动表现更加出色。

### 1、简易俯卧撑式

??双脚并拢，双手比肩宽，撑地，再起。当然，俯卧撑有很多种花样可以做的更有难度，更加消耗热量，这里只列举了一个的俯卧撑。

10分钟高难度锻炼方法，5个的方式

## ??2、反向弓步负重式

??保持躯干伸直，体育器材，右腿向后退一步，直至右膝盖轻轻着地，然后返回到起始位置

10分钟高难度锻炼方法，5个的方式

## ??3、握哑铃深蹲式

??握住一个哑铃放在胸口高度，脚于肩同宽，脚趾尖略朝外。蹲下至膝盖于地面平行，整个过程中保持背部挺直。

10分钟高难度锻炼方法，5个的方式

## ??4、左右侧腿拉伸式

??面朝一个方向，左腿伸直，右膝盖弯曲，同时将右手触底，左手放在左腿上使保持平衡，感受腿部的拉扯。停顿数次后换另一条腿。

10分钟高难度锻炼方法，5个的方式

## ??5、俯身哑铃划船式

??双腿略弯曲、保持背部伸直，双手各拿一个哑铃，俯身拉哑铃至胳膊肘到达臀部。停顿一两秒，再返回到起始位置。

??Ps：之所以跑步能快速的达到的方式，因为其特性在于调动腿部密集的肌肉运动。而以上运动方式，关键锻炼的点是在于腿部的肌肉锻炼!昆明健身

体育器材公司-体育器材-

重庆维尔健身器材公司由重庆维尔健身器材有限公司提供。重庆维尔健身器材有限公司是重庆 重庆市，其它的企业，多年来，公司贯彻执行科学管理、创新发展、诚实守信的方针，满足客户需求。在维尔健身器材有限公司领导携全体员工热情欢迎各界人士垂询洽谈，共创维尔健身器材有限公司更加美好的未来。