

成都更衣柜 重庆维尔健身器材公司 更衣柜定制

产品名称	成都更衣柜 重庆维尔健身器材公司 更衣柜定制
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

如何选购家用跑步机？

?那么什么样的人需要一台跑步机呢？

??一：你有良好的健身运动习惯，喜欢跑步或者为了减肥、为了好看，能够强迫自己去跑的自控力以及坚持下去的毅力。咱们都是成年人了，不知人还不知己么？你要扪心自问一下，是不是拥有上述品质，如果答案是否定的，那就趁早死了买跑步机的心吧，在家刷刷碗洗洗衣服就好。如果答案是肯定的，请看下一条

??二：室外环境比较差的朋友，更衣柜公司，可以考虑买跑步机。比如那传说级的空气质量、比如周边没有适合跑步的场地、比如一年下两次雨，一次半年，另一次六个月这种，买个跑步机的确是有益健康且安全性较大的运动方式。如果你所在城市空气清新、气候怡人，小区内外没几百米就是公园、绿地、操场，那劝君一句话：咱还是“野跑”吧。听听歌、看看花草、瞅瞅那些“波澜起伏、花枝乱颤”的跑步女郎们，难道不是一种很愉悦的感受么？

??三：就是我这样的，生在祖国北方，头疼的就是漫长而又寒冷的冬季时光。你能想象在早晚零下四十度的低温下，更衣柜定制，顶着凛冽的寒风、踩着一尺厚的积雪、穿着熊一样厚重的衣服奔跑在大街上的场景么？更何况这种天气要持续至少五六个月啊，说起来都是泪。这个时候，在零上二五五六度的室内（南方的朋友们，你们可以羡慕嫉妒恨了），看着电视、听着小曲奔腾在跑步机上的感觉，那就是妥妥的幸福。

有氧慢跑减肥塑形两全其美

要拥有一双，其实并不需要花费大量的金钱。只要你正确地运动，拉伸大腿，你就能练就一双美美的。让小编为大家介绍简单的拉伸腿部的运动，使你的腿变成别人所要羡慕拥有的。

基本训练：正确运动

要拥有一双，光限制饮食是远远不够的——控制饮食固然能让脂肪减少，但可没办法雕塑美丽的线条哦！因此，的基本功：针对性的运动，千万不能丢弃

针对性运动：

快走、慢跑、爬山、踏板操、拉丁舞……这些运动都能有效锻炼到腿部，减少脂肪、美化线条。如果你想变成女王，可一定要培养一种运动习惯哦！

合适的强度：

很多人担心运动会使小腿变粗，但这并不是你不运动的原因。事实上，女性并不容易形成大块的肌肉，除非做高强度的运动，或者运动后肌肉没有被充分放松。

有氧运动进行30~60分钟，是比较合适的运动强度。所谓有氧运动，可以通过运动时的心率来进行简单的判断，运动心率在心率之间(心率可以通过心率计算工具计算)，即可初步认为是有氧运动。

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，成更衣柜，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，更衣柜批发，使右上肢与肩平齐，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。

成都更衣柜-重庆维尔健身器材公司-

更衣柜定制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有实力，信誉好，在重庆重庆市的其它等行业积累了大批忠诚的客户。公司精益求精的工作态度和不断的完善创新理念将促进维尔健身器材有限公司和您携手步入辉煌，共创美好未来！