

篮球架报价 篮球架 重庆维尔健身器材公司

产品名称	篮球架报价 篮球架 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

登山器玩命地“奔跑”，直到身体不能负担为止

有时你会感到身体很疲累，你运动的效果也不像你想象的那么好了，而此时你却仍然希望通过锻炼获得再大一些的收益，于是，你就在登山器上玩命地“奔跑”，直到身体不能负担为止。你需要知道，这种“被动式”的运动——依靠登山器来强迫自己完成任务，只会对你的身体产生危害，而达不到锻炼的目的。此时的登山器只是一个帮助你的关节机械地活动的工具，而不是你锻炼的帮手。

??这可是一个好主意！然而高强度的运动并不适用于健身训练之初，篮球架厂，对于那些已持续练习6个月或更长时间的人来讲，这是值得注意的。可能会出现以下的情况：在达到某种程度后你通常进入一个停滞的状态，而大部分人可能会认为“我并没看到身体的任何变化”——于是他们会加快步伐，给自己制造更大的挑战：加大运动量，以期达到使身体有所改变的效果。然而，此时你的迫切心情却让你步入了误区。

新手健身常识

?新手健身的3个常识，新手健身不可不知道的几个入门常识。很多健身新手因为对健身还完全不懂，所以很容易犯一些错误而导致身体出现受伤，一下这些知识都是新手健身必知的。

新手健身常识：先热身，再上跑步机。

??很多初次健身的人，一进健身房二话不说先上跑步机上跑几步，其实，这种做法是不正确的。跑步前，应先做热身运动，热身运动能够提高肌肉的温度，使肌肉变得更加柔软而不容易拉伤，可以先压压腿或者做几组下蹲运动。新手次上跑步机，应该先慢走，再慢跑15分钟即可，此运动强度能保持3周之后，根据个人体质，再慢慢加量。

??轻重量训练：

??经过一整天的休整之后采用轻重量来完成每组10—12次共计3组的深蹲练习，组间休息30-45秒这整整6个星期的锤炼，每次的轻重量训练，对你来说就是一次考验，你要确保每组的限定训练次数是全部完整的，而不是接近失败的边缘，在轻重量训练日，就不要添加其他动作的腿部训练了。

??大重量训练：

??在轻重量训练三天后进行大重量训练而在前一天，你要好好休息，每组的训练重量增加10公斤使自己可以完成每组8次的深蹲动作，组与组之间休息到肌肉恢复状态为止。我们建议，叁分鐘的休息长度是一个不错的选择，同样你只需要训练叁组就足够了。

??下一个星期：

??轻重量训练日采用的重量和上个礼拜时一样，在大重量训练日的时候，要在上个礼拜的基础上再增加10公斤的负重，而每一组的训练次数降低为7次，组数不变

??更深一步的训练：

??如果感觉大轻松了，就在轻重量训练日的时候增加一些重量当然你要保证自己按照我们上面所提到的要求完成训练，并且不会感到丝毫的疲惫不堪，在大重量训练日每过一周就要在厚先的基础上增加10公斤的负重，并且逐步降低自己的训练次数。健身器材

篮球架报价-篮球架-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在其它这一领域倾注了诸多的热忱和热情，维尔健身器材有限公司一直以客户为中心、为客户创造价值的理念、以品质、服务来赢得市场，衷心希望能与社会各界合作，共创成功，共创辉煌。相关业务欢迎垂询，联系人：熊经理。