

海曙大型健身器材哪家有卖

发布日期：2025-09-22

适合小户型家庭的健身器械盘点：1、综合器械-肋木架。很多人对肋木架不熟悉，不妨想一下以前学校操场和公园里一根一根横杆的，那就是肋木架，肋木架通常可以在一些舞蹈训练教室和瑜伽教室看到，用来做身体的拉伸，压腿，以及一些基础的仰卧起坐，引体向上等。小孩子还可以训练攀爬能力，老人也可以用来当作活动筋骨的固定器械，甚至在大神手中，能做出人体旗帜等多种难度动作，是一个非常适合家用的综合训练器械。2、拉伸热身-瑜伽垫。瑜伽垫就无需多介绍了，瑜伽垫是非常实用的拉伸热身工具，除了做瑜伽训练外，还可以用来做徒手训练，平板支撑、tabata等，可以有效减少震动噪音，也不用担心地板太硬影响动作效果，瑜伽垫价格也非常实惠，不使用时可以卷起收纳，家庭健身，一定要必备一张。跑步机健身器材主要用以锻炼腿、臀、腰、腹部肌肉及心肺功能。海曙大型健身器材哪家有卖

健身器材之BOSU球：健身房经常看到有一种半圆形状的球，叫BOSU球，全称为“Both Side Up”缩写又读作波速、博速，也被称为半圆平衡球。BOSU球主要由两部分组成，上半部分是橡胶制成的半球，下部分为塑料平台，主要用来锻炼人体的平衡感。BOSU球的球面和平面都有很多动作，球面朝下的动作有BOSU球手支撑、俯卧撑下蹲举、球上甩大绳、单腿下蹲等，球面朝上则可以锻炼平板撑、BOSU球侧向卷腹、Bosu球臀桥、BOSU球前后弓步蹲、配合TRX的单脚跳等。海曙大型健身器材哪家有卖健身器材运动机一成不变的运动模式使人倦意渐生，而身体也不再感到挑战。

选择健身器材也要从几个方面考虑：一是品牌性，一个有名的健身器材品牌能让你的健身房提升档次或是吸引更多的会员，同时品牌就是对质量和服务的一重关键保障。二是器械的科学性和技术含量，一款设计合理，运动原理科学的健身器材则会让健身者都兴致勃勃，充满能量。而且器械的科学性和技术含量和器械的故障率是息息相关的。三是健身器材的做工精细度、人性化程度和舒适性，这些细节方面是凸显器械档次的重要保证。四是要看器械的耐久度，这需要你对已经使用此品牌的健身房进行了解，观察此品牌健身器材使用三年或五年后的实际情况，并可对此品牌的售后服务情况进行咨询。

跑步机的功效：练心肺：速度5~9坡度0%~10%：如果决定要练习自己的心脏，那么较好先去咨询一下运动医学专家。根据他的建议为自己设定目标心率，一般来说，当你在跑步时达到目标心率后，要维持25~35分钟，而速度较好设定在5，坡度控制在0%~10%之间。当你完成整个运动后不要急着下来，较好把速度降下来再跑5分钟后，做好恢复工作。热身：时间5~10分钟速度别超过8：如果你想利用跑步机进行热身或放松，时间控制在5~10分钟即可，而速度也较好不要超过8，尤其是在进行准备活动的时候较好循序先用4.5的速度跑3~5分钟，接着用8的速度跑2~3

分钟，再降到5的速度跑3~5分钟。这样可以避免体力的不必要消耗。坡度用0%~4%就可以。木制深蹲架健身器材由腿架和架面组成，形状象四条腿的高凳。

健身器材注意事项：热身准备：

不管您以怎样的速度行走，较好先做做伸展运动。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。智能跑步机增强了娱乐功能的跑步机让用户的跑步过程更加轻松。海曙大型健身器材哪家有卖

动感单车健身器材的设计很人性化，可以根据每个人自身特点进行细微调节，包括车把、车座、脚蹬、阻力。海曙大型健身器材哪家有卖

哑铃的好处:长期坚持练习哑铃，可以修饰肌肉线条，增加肌肉耐力，经常做重量偏大的哑铃练习，可以使肌肉结实，强壮肌纤维，增加肌力。可以锻炼上肢肌肉及腰、腹部肌肉。如做仰卧起坐的时候在颈后部双手紧握哑铃，可以增加腹肌练习的负荷；手握哑铃做体侧屈或转体运动，可以锻炼腹内、外斜肌；手握哑铃的直臂前举、侧平举等可以锻炼肩部和胸部肌肉。可锻炼下肢肌肉。如手持哑铃单脚蹲起、双脚蹲跳等。科学地使用哑铃，确实可以收到很好的锻炼效果。海曙大型健身器材哪家有卖

浙江创体健康科技有限公司是一家贸易型企业，积极探索行业发展，努力实现产品创新。公司致力于为客户提供安全、质量有保证的良好产品及服务，是一家有限责任公司（自然）企业。公司业务涵盖 跑步机，儿童游乐设备，健身器材，椭圆机，价格合理，品质有保证，深受广大客户的欢迎。创体体育将以真诚的服务、创新的理念、高品质的产品，为彼此赢得全新的未来！