

广州大型健身器材有哪些

发布日期：2025-09-19 | 阅读量：27

在家健身，适合买哪些健身器材？

- 一. 简单基本组合：哑铃（5-20kg可调）、健腹轮、简易单杠（门框）、拉力绳、跳绳、瑜伽垫等器材。这些购置金额大约不超过500元。用这些器材可以练到手臂肱二头肌、肱三头肌、三角肌，可以练到背阔肌、胸大肌、腹部肌群和腿部肌群。
- 二. 实用专业组合：哑铃（9-30kg可调）、健腹轮、单双杠座架、拉力绳、跑步机、瑜伽垫、杠铃（65kg可调）等器材。这些购置金额大约不超过2150元。以上这些设施作为健身锻炼比较专业，花费也不大，可以进一步强化身体的大、小各肢体部位的肌肉群，既方便又实用。
- 三. 完整高级组合：哑铃（9-30kg可调）、健腹轮、多功能健身架、拉力绳、跑步机、瑜伽垫、杠铃（80kg可调）、综合训练器等器材，这些购置金额大约4800元左右。在这些器材中又设置了更高级的“多功能健身架”含有多体式的引体向上、曲臂撑、悬挂腹肌和卧推功能；先进的“综合训练器”含有蝴蝶臂推胸、夹胸，飞鸟、划船等综合功能，能完全强化各部位肌肉的线条细节，是家用较高级的锻炼设施。健身车分为卧姿骑行和坐姿骑行两种运动状态。广州大型健身器材有哪些

综合训练器肌肉训练方法：

1. 坐姿臂弯举 锻炼部位：肱二头肌 正坐在椅子上，身体前倾，双臂搭在斜板上，双手抓住直杠。手臂发力将直杠向肩膀弯曲收缩再还原至手肘略微弯曲，注意不要耸肩，保持身体稳定。用力时呼气，还原时吸气。
2. 坐姿夹肘划船 锻炼部位：下背部及肩袖肌群 坐在垫子上，双脚顶住踏板，双手紧握绳索，挺胸、直背、收腹、沉肩。收缩背部带动手臂缓慢向背后拉，背部充分收缩后再缓慢还原。把手向身体拉动时呼气，还原时吸气。
3. 站姿侧/后踢腿 锻炼部位：臀部肌肉 一条腿固定绳索，膝盖微微弯举，收紧腹部和臀大肌。臀部发力带动腿部侧踢/后踢，再缓慢回复到起始位置，回的过程中也要注意臀部的收缩感。两腿交替训练。用力时呼气，还原时吸气。

河南室内健身器材定做和哑铃凳一样，牧师凳属于辅助类器械，主要辅以杠铃或哑铃来做弯举动作。

杠铃是举重所用器材。杠铃运动属于重量训练的一种，只是利用杠铃训练器材，来增进肌肉力量的训练。也可以利用杠铃进行腹部训练，促进整体的协调性。杠铃的用途普遍，无论是肩部、后背、手臂、胸部等处肌肉，藉由杠铃及不同重量的铁片，运用多次数的肌力特殊训练技巧，针对全身肌群做肌耐力训练，使脂肪燃烧，转换成健美的线条，加强肌肉力量，增强身体腹部能力，改善运动许久局部却仍松弛的肌肉；此外，更可延缓肌肉老化、增加骨质密、防止骨质疏松等效果，提高身体协调性，是想健身的男女性，可从事锻炼的运动之一。

仰卧板：仰卧板是一种针对腹肌训练而设计的健身器材，对于初学者来说很适合，很多人都会认为仰卧板就是做仰卧起坐，但仰卧板的功能不限于此，仰卧板是一款男女通用的多功能健身机，可以轻松塑身，轻松享瘦，纤细大腿，塑造曲线身材。仰卧板的作用：可以训练到我们的胸肌、肩部、臀部、腹部、背部肌肉等。仰卧板的使用方法：1、单侧二肌头/二头弯举训练。2、

俯姿划船背阔肌/坐姿划船训练 3、股四头肌/卧式股二头肌训练 4、站姿侧抬腿臀外肌/后勾腿臀大肌训练 5、杠铃臂屈伸三头肌/坐姿吸腿腹直肌训练 6、杠铃臂屈伸/窄卧推三头肌训练 7、平卧推举胸大肌交叉/推举胸大肌训练 8、杠铃托举/窄卧推训练 9、下斜卧推下侧/平卧推举胸大肌训练 10、仰卧起坐仰卧提拉胸下束训练 11、山羊挺伸后背肌群/脊肌训练 12、俯身背阔肌/坐姿悬垂二头肌训练 13、单臂/双臂二头肌训练 14、前平举肩部前束/臂屈伸肱三头肌训练 15、上斜单臂交叉卧推胸大肌训练 16、哑铃交叉推肩/哑铃坐姿推肩训练。坐式腿屈伸主要锻炼肱四头肌。

家用跑步机健身器材已为越来越多的人接受，成为家庭健身的好选择。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**统计，在陆地上每跑1000米，双腿就得撞击地面600-700次。不只脚部、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，帮助健身者在较短的时间内获得较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。健身车的磁控飞轮大多数是8kg以下的小飞轮，运动强度会比动感单车小不少。河南室内健身器材定做

综合训练器可以让我们的身体在速度、柔韧性、协调性等方面锻炼的很好。广州大型健身器材有哪些

生产型企业应充分利用“互联网+”的便利，加大“服务化”理念在运行休闲产业科技创新中的运用。针对不同人群研发多样化、适应性强的运行休闲器材装备。目前我国运动休闲产业处于成长期，自然资源丰富为我国运动休闲产业发展奠定了良好的基石，相关部门政策的支持、居民生活方式的改变是我国运动休闲发展的两大契机，为销售企业提供了发展的契机。运动休闲产业在我国的发展时间则较短，运动休闲用品在整个体育用品市场的占比不到千分之一，但随着居民生活水平的提高，以及亲近大自然休闲生活方式的兴起，行业具备广阔的发展空间，生产型公司发展前景非常广阔。世界经济的飞速发展以及科学技术的进步，让运动、休闲活动出现，解放了人们传统的体育锻炼观。就我国的市场经济发展情况来讲，市场经济的转型给我国运动、休闲事业的发展提供了良好的条件。广州大型健身器材有哪些

广州市丽康康体设备有限公司是一家有着雄厚实力背景、信誉可靠、励精图治、展望未来、有梦想有目标，有组织有体系的公司，坚持于带领员工在未来的道路上大放光明，携手共画蓝图，在广东省等地区的运动、休闲行业中积累了大批忠诚的客户粉丝源，也收获了良好的用户口碑，为公司的发展奠定的良好的行业基础，也希望未来公司能成为*****，努力为行业领域的发展奉献出自己的一份力量，我们相信精益求精的工作态度和不断的完善创新理念以及自强不息，斗志昂

扬的企业精神将**广州市丽康康体设备供应和您一起携手步入辉煌，共创佳绩，一直以来，公司贯彻执行科学管理、创新发展、诚实守信的方针，员工精诚努力，协同奋取，以品质、服务来赢得市场，我们一直在路上！