

深圳助力引体机价格表

发布日期：2025-10-09 | 阅读量：10

引体向上是比较悠久、比较被大众所熟知的健身动作，它是一个复合型的动作，几乎涵盖了上身的的所有肌群，所以对身体的训练效果是非常好，是比较好的背部与手臂练习，所以被称作为一个钻石级的健身训练动作了。不过引体向上的难度也较大，它是利用身体的拉力肌群来拉起整个身体的体重，做的时候不能依靠甩动身体、蹬腿动作借力向上力量，而是完全依靠手臂力量向上拉起身体，那样会减弱对背部肌肉的刺激。引体向上标准动作，站在单杠下方，然后向上跳起，双手握住单杠。手臂伸直，双腿伸直或向后勾起。收腹挺胸，用力向上拉起身体，直到胸部贴杠时停止，然后再下放回位重复动作，全程身体无借力摆荡，保持微微后倾。对于疏于锻炼的人来说，可能连完成2个引体向上都非常困难，所以它是考验人体上身力量的比较好的动作。在我国的健身指南当中：高中男生合格是完成9个，出色的是要做到18个，大学男生11个为合格，18—20个才能够算是出色。引体向上对减重有很好的作用，由于引体向上是一项艰苦的运动，它需要更多的努力和更多的坚持。深圳助力引体机价格表

正手引体向上在垂吊时，双臂竖直向上，双手略宽于肩，掌心向前，双脚离开地面，腹直肌、腹横肌、腹内外斜肌、竖脊肌等骨骼肌做等长收缩以保证脊柱处于中立位。躯干向上运动时，肱二头肌、肱肌做远固定向心收缩使肘关节屈；背阔肌、三角肌后束做近固定向心收缩使大臂在肩关节处做内收动作，此环节背阔肌收缩为引体向上动作提供主要动力，斜方肌中、下束和菱形肌做近固定向心收缩使肩胛骨下回旋动作；在躯干向下运动的过程中，关节运动方式与躯干向上运动过程相反，所有参与运动的骨骼肌做离心收缩以控制躯体下降速度。深圳助力引体机价格表引体向上是一项负重型的训练，你在做这个动作时比较大的阻力之一就是自身的体重。

如果我们想要健身，那么引体向上也是不错的选择，而且做引体向上对上肢以及肩带力量锻炼效果更好，可以通过引体向上达到健身的效果，有效控制体重，可以结合同步的健身计划来实施，特别可以通过引体向上来让我们有一个强健的上半身，大家不能错过。同时我们在做引体向上的时候，由于这还是人体双手握住单杠的时候是有一定距离的，而且肌肉躯干是需要伸直的，因此锻炼肩部的同时还能增加肩膀的宽度，让我们的臂膀以及腰部更有力量，对于增强上半身的力量很有意义。引体向上是非常好的一个锻炼方法，特别是对男性朋友们来说，引体向上是非常健康的一个养生锻炼方法，在平时如果可以坚持进行引体向上的运动，那么自然对健康是有好处的，可以有效帮助增强身体素质，是大家不能错过的养生方法。

引体向上对减重有很好的作用。由于引体向上是一项艰苦的运动，它需要更多的努力和更多的坚持。会比平时减少更多的卡路里。这和增加或延长锻炼时间是一样的，并且随着特定锻炼强度的增加，卡路里的消耗也会增加。锻炼不仅能增进身体健康，而且能增进精神和情绪健康。引体向上是一种高级强度的运动，有助于改善一个人的情绪和心理健康。这是因为运动可以帮助身

体产生一种叫作内啡肽的化学物质。内啡肽是人体中的一种化学物质，它可以帮助人们产生积极的情绪，比如乐观和满足。引体向上辅助器的主要受力部件其实也是助力带，是由天然橡胶制成的拉伸带，具有弹性。

辅助引体向上是将一条弹力带绑在单杠上方，借由弹力带自身的弹性，把我们的膝盖穿过弹力带以减少地心引力带给身体的阻力，让我们可以保持一个在正确姿势上做引体向上。标准引体向上，这个不用去健身房也能做的动作，对背部肌肉刺激还是比较大的，但是一定要保持正确的姿势，双手比肩稍宽，正握单杠，身体不能晃动，臀部以下保持不晃，收紧背部肌肉将身体向上提拉，下巴顶到单杠为止。也可以采用跳跃，随着训练水平的提高，跳跃幅度会越来越小；也可以在健身房用引体向上辅助器完成。引体向上的握法有很多种，包括宽握、中握和反握。北京引体向上训练器哪家好

无论是器械健身者还是徒手健身者，都非常认可引体向上对背部的训练效果。深圳助力引体机价格表

怎么快速练好引体向上？建议买一根家用的引体向上训练杆（质量要好，确保安全），再买一根弹力带。训练分三步走：第1步：单杠悬挂微拉起刚开始许多人的握力不够，手掌中也没有茧（形成茧的过程会痛哦），要引体向上达标是蛮难的，而掌中茧则说明了投入的训练量是否够。第2步：使用弹力带或凳子做为辅助，进行引体向上训练在刚开始练习的时候，重要的并不是完成了多少个引体向上，而是每一次的引体向上完成质量如何。第3步：进行完全的引体向上训练从弹力带或凳子辅助练习，到进行完全的无辅助的引体向上，也并不是突然之间就发生的，这也是一个过渡的过程。比如，力量渐强后，在某天一共6组的引体向上训练中，先进行2组完全的无辅助引体向上，力量衰减后再使用弹力带来辅助完全后续组的训练。如是力量渐增，直至能完全不需要辅助，就能完成无辅助的引体向上的所有组训练。深圳助力引体机价格表

广州市正皓健身器材厂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**正皓健身器材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！