

# 延边NSCC健身器材,户外健身器械,NSCC健身器材厂家,

产品名称	延边NSCC健身器材,户外健身器械,NSCC健身器材厂家,
公司名称	河北省达创体育器材有限公司
价格	470.00/件
规格参数	型号:DC158 产地:河北 品牌:达创
公司地址	桥西区槐安路260号
联系电话	17732148724 17732148724

## 产品详情

延边NSCC健身器材,户外健身器械,NSCC健身器材厂家,骑健身车几乎不需要任何技术,只是锻炼目的不同,骑行的方法也不同,主要有以下几种:有氧运动骑行法,通过骑行、间歇骑行等方法,达到健身、辅助、防止肥胖或减肥、提心血管功能等目的;度骑行法,是适用于的一种健身方法,可在提心肺功能的同时,提腿部肌肉的力量与耐力,塑造\*\*的腿型;力度骑行法,主要是模拟山路的环绕骑行,骑行时对腿部的力量要求较,需有基础。NSCC健身器材

### 椭圆运转机:让身动起来

椭圆运转机又称为太空漫步机,是一种新出现的健身器械。它的新奇之处在于活动式踏板的设计,是一种集漫步、慢跑、静止自行车运动为一体的健身器械,它的健身动作刚好与人的自然跨步相吻合,对关节不会产生大的冲击而损伤,能同时活动上下肢的肌肉群,尤其是腿部和臀部。在运动时是通过手脚的协调配合,达到健身目的。主要以有氧运动为主,具有去脂、减肥的效果,特别受到年轻女性的喜爱。户外健身器械

从儿童到老人几乎都可使用。常用的小型健身器械 健骑机

健骑机又叫健身骑马机,集健身、康复于一体。不仅可以作为运动员的训练器械,更是家庭健身器中的精品。其主要功能是锻炼上下肢肌力,增心肺功能和消除多余脂肪。它的缓冲设计,能有效地减低运动对踝部、膝部和背部造成的劳损。该机可折叠,便于存放,是目前占地面积\*小的有氧运动器械。

### 举腿架

举腿架是锻炼腹部及臂部肌群的健身器。该机械由挂臂支架、靠背板和主体立柱组成。挂臂支架呈U形,两侧各有一块海绵垫,两端上弯为握把。

其基本练习方法是:位于举腿架中间,两上臂支撑在海绵垫上,两手握竖把,然后用力将两腿伸直上举

至腹肌收缩。如腹肌力量差，可先做屈膝举腿;若腹肌力量，可在小腿上附加重物。举腿架还可用来做双臂屈伸、挂臂耸肩、悬垂举腿、屈体团身等动作。NSCC健身器材

## 蹬腿

蹬腿与坐蹬训练器不同的是向上蹬腿而不是向前蹬腿。它主要用来发达股四头肌。该器械由直角三角形支架、靠垫、长方形脚踏板、上下握把及配重片组成。NSCC健身器材

其基本练习方法是：仰靠在靠垫上，两手扶握把，两腿屈膝于胸腹前，两脚掌向上顶住脚踏板;然后用力斜上蹬至两腿伸直，再慢速屈腿还原。

也可将脚踏板和靠垫取下，再将靠垫放在斜向支架上。仰卧其上，两手握住斜架上端的握把，双腿屈膝深蹲，两脚踏在靠垫架上;然后用力将双腿伸直。户外健身器械

## 哑铃

哑铃有“雕塑肌肉的锤、凿”之美誉，是健身健重要器械之一。专家有言：只要有一副哑铃和一条长凳，你就可以随心所欲，使身的每一块肌肉都拥有锻炼。