

室内健身器材 蓝屏单功能跑步机 磁控车 车座高低可调节

产品名称	室内健身器材 蓝屏单功能跑步机 磁控车 车座高低可调节
公司名称	河北达创体育器材有限公司
价格	2200.00/件
规格参数	品牌:达创 展开尺寸:180*78*132cm 跑带面积:130*460*0.25
公司地址	桥西区槐安路260号
联系电话	0311-83111974 15613157513

产品详情

室内健身器材的分类：

室内跑步机：比实地跑出更多距离

跑步是目前流行并被医学界和体育界给予高度评价的有氧健身运动，是保持一个人身心健康有效、科学的健身方式，也越来越受到大家的喜爱。但由于城市环境的限制，很多人无法享受脚踩泥土、贴近大自然的跑步，所以跑步机就成了健身者，特别是想快速的女性的选。

运动时，跑步机上的电子表可帮助你记下时速、时间、心率、热量、节拍、距离等指标，使运动者随时掌握自己的身体情况并进行调整。如果体能较差，开始时以每次消耗100~200千卡为宜，待体能逐步改善后，可增加200~300千卡；中等体能者每次可消耗200~400千卡；体能较佳者可消耗400千卡以上。

室内划船器：“关照”平日动不着的肌肉

“划船”时身体每一个屈伸动作、每次划桨的划臂动作，使大约90%的伸肌参与了运动，因此它对平时几乎不参与动作的伸肌来说，实在是受益无穷。划船动作对锻炼背部肌肉有明显，让脊背在体前屈和体后伸当中得到大活动范围，同时有效活动脊柱的各个关节，不但增强了弹性，也增加了韧性。练习“划船”时，要注意动作的连贯性，每一个蹬伸的动作不要出现停顿。划行过程中的动作一定要到位，幅度过小则参与运动的肌肉无法伸展或收缩。