

# 室内健身器材家用款跑步机小型可折叠静音走步机健身单车

产品名称	室内健身器材家用款跑步机小型可折叠静音走步机健身单车
公司名称	河北达创体育器材有限公司
价格	1200.00/台
规格参数	品牌:达创 产地:河北 适用场地:室内
公司地址	桥西区槐安路260号
联系电话	0311-83111974 15613157513

## 产品详情

跑步机锻炼你的骨骼和肌肉，通过电子表观察每时每刻的速度、时间、心率值等;利用它进行锻炼，有效地提高心肺功能。杠铃可以用做增进肌肉力量的训练，无论是肩部、后背、手臂、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，针对肌群做肌耐力训练，使脂肪燃烧，转换成健美的线条，改善运动许久局部却仍松弛的肌肉;此外，更可肌肉老化、增加骨质密。

健骑机又叫健身骑马机，集健身、康复于一体。不可以作为运动员的训练器械，更是家用室内健身器中的。其主要功能是锻炼上下肢肌力，心肺功能和多余脂肪。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。该机能折叠，便于存放，是目前面积小的有氧运动器械。

还有健身车，它可发挥自己的骑行速度，通过健身车上的电子表观察每时每刻的速度、时间、心率值等;利用它进行锻炼，不能有效地提高心肺功能，还有助于腿部肌肉、和提高身体素质，对行动不便、体质较弱和康复病人尤其适用。

椭圆运转机又称为太空漫步机，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，对人体关节不会产生大的冲击而人体，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，受到年轻女性的喜爱。从儿童到老人几乎都可使用。

常用的室内健身房健身器材：室内电动椅、机、气悬球，脚踏车,爬步机坐姿推胸器，蝴蝶机，直臂夹胸训练器，肩部推举器，坐姿划船器，大飞鸟，小飞鸟，二头肌训练器，三头肌训练器，上肢屈伸训练器，腹部前屈器，旋转训练器，高拉背训练器，低拉训练器，坐式曲腿训练器，卧式曲腿训练器，伸腿训练器，大腿伸展机，臀部复合训练器，站立小腿训练器，腿部内弯器，腿部外弯器，史密斯机，深蹲架，45度倒蹬机训练器，斜蹲机，平卧推架，下斜卧推架，上斜卧推架，罗马凳，单杠提膝器，腹肌板，坐姿小腿机，哑铃架，T型划船器，健腹机，拉筋机，可调式腹肌板，水平腹肌板，哑铃平凳，可调式

哑铃椅，推肩椅，杠铃架，二头肌架，杠铃片架等等。