

关于坐蹬训练器生产厂家

产品名称	关于坐蹬训练器生产厂家
公司名称	盐山吉胜体育器材有限公司
价格	.00/件
规格参数	
公司地址	盐山县开发区港城花园
联系电话	0317-6162868 13373176512

产品详情

主要功能：锻炼大腿肌肉，增强腰部力量
使用方法：练习者坐上座椅，背部紧靠椅背，双手自然地放在膝盖上，双脚蹬在挡管上，双腿缓慢地蹬伸，使坐位向后升起，再缓慢屈膝使座椅回归，如此反复。以自身重力作用，反复多次做腿部屈伸训练，每组次数依练习者体力状况而定。功能特点增强腿部肌肉力量及下肢的运动能力。

功能特点增强腿部肌肉力量及下肢的运动能力. 健身路径的功能很多，健身路径主要分为以下几大类别：

- 1、力量型器械一些锻炼力量的器械可以与健身房里的器械相媲美。另外，单杠的引体向上、双杠的两臂屈伸也是练习力量的很好方式。
- 2、弹跳型器械竖立的高度牌，水平的横梁都是有助于双腿弹跳的器械。在这些器械上采用助跑或者原地跳跃，有助于保持腿部的弹跳能力。
- 3、灵敏型器械脚踩梅花桩、双手转动转盘，可以练习手脚、头脑的反应能力以及四肢和大脑的协调能力。
- 4、柔韧型器械站在一排排的栏杆

(或者叫肋木)上牵拉韧带或者悬垂举腿,可以提高关节的柔韧性。5、耐力型器械类似于跑步机,可以在上面跑一跑,形同跑步。当然,健身路径上的器械有很多用途,以上分类也不是的。根据自己的身体状况,组合运用是比较合适的