

【合肥户外健身器材品牌】%合肥户外健身器材价格+价格「合肥东方红有

产品名称	【合肥户外健身器材品牌】%合肥户外健身器材价格+价格「合肥东方红有
公司名称	合肥东方红健身器材经营部
价格	面议
规格参数	
公司地址	合肥市长江批发市场
联系电话	0551-67693726 15955185758

产品详情

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、娱乐、康复于一体。不仅可以作为专业运动员的训练器械，更是家庭健身器中的精品。其主要功能是锻炼上下肢肌力，增强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。该机能折叠，便于存放，是目前占地面积最小的有氧运动器械。

举腿架 举腿架是锻炼腹部及臀部肌群的专用健身器。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彻底收缩。如腹肌力量差，可先做屈膝举腿；若腹肌力量强，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。

蹬腿练习器 蹬腿练习器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。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。