

# 保定健身器材安装厂家

产品名称	保定健身器材安装厂家
公司名称	沧州昌冠体育设施有限公司销售1部
价格	99.00/件
规格参数	品牌:昌冠 适用场地:公园 产地:河北
公司地址	河北省盐山县城南开发区
联系电话	18233797098 18233797098

## 产品详情

河北昌冠体育是以经销、批发、销售体育器材为主体的综合性公司。产品包括：竞技体育器材、体育服装、健身房器材，塑胶跑道、硅pu运动场、pvc运动场、室外健身器材、按摩器材、笼式多功能运动设施、校园体育器材、幼儿体育器材、体育运动场馆的运营管理、体育健身服务、青少年体育运动培训、青少年户外拓展培训、营地教育、体育赛事策划执行、企业团队拓展活动等。

常用的室内健身器材有：跑步机、划船机、健身车、椭圆运转机、握力器、拉力器、坐式二头肌训练器、健腹器、哑铃、杠铃、健骑机、举腿架、蹬腿练习器等。

### 跑步机

跑步是目前国际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。由于城市环境的限制，很多人无法在大自然中跑步，所以跑步机就成了健身者的。

### 健身车

健身车可自由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，不仅能有效地提高心肺功能，还有助于增强腿部肌肉、减肥和全面提高身体素质，对行动不便、体质较弱和康复病人尤其适用。

### 椭圆运转机

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损伤人体，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，具有去脂、减肥的效果，特别受到年轻女性的喜爱。从儿童到老人几乎都可使用。

## 划船器

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，因此它极大的锻炼了平时几乎不参与任何动作的伸肌。划船动作对锻炼背部肌肉有明显效果，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。划船器适用于平日不大活动的人群，对中老年人尤为

健身房是无时间无精力的来往，室内健身变得更加受欢迎，因此选择室内健身器材人增多，但是会挑选不多！你们知道在选购室内健身器材时应该注意哪几点吗？

## 握力器

握力器是利用弹簧的反作用力增强握力和前臂肌群的专门器械。

## 拉力器

有弹簧拉力器和胶带拉力器两种，主要用来发达胸部、背部和臂部肌肉。

## 坐式二头肌训练器

是专门用来锻炼肱二头肌的健身器。

## 健腹器

这种器械主要用来锻炼腹部肌群。

## 哑铃

用哑铃能锻炼胸、背、肩、肱二头肌、肱三头肌、腿部的肌肉。

## 杠铃

利用杠铃可以用做增进肌肉力量的训练，无论是肩部、后背、手臂、胸部等处肌肉，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，针对全身肌群做肌耐力训练，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，更可延缓肌肉老化、增加骨质密、防止骨质疏松等效果。

## 健骑机

健骑机又叫健身骑马机，集健身、娱乐、康复于一体。不仅可以作为运动员的训练器械，更是家用室内健身器中的精品。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专用健身器。

## 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。

