

健身器材生产厂家 现货安装

产品名称	健身器材生产厂家 现货安装
公司名称	沧州昌冠体育设施有限公司销售2部
价格	150.00/件
规格参数	品牌:昌冠 材质:Q235 产地:河北
公司地址	河北省盐山县城南开发区
联系电话	18233792089 18233792089

产品详情

河北昌冠体育是一家集设计,开发,生产及销售各类室内健身器材厂家,产品包括跑步机,健身车,动感单车,力量训练器等。是中国大型健身器材生产厂家,免费提供健身器材配置方案。室外健身器材一般有以下几种:脚踏装置有三种,包括二位脚踏装置、三位脚踏装置和四位脚踏装置。踏板作用:锻炼腿部力量,腿部肌肉配合,控制能力。太极推手。该器械能穿透血管,活动筋骨,适合14岁以上75岁以下人群使用。太空行走者。

功能:下肢运动,改善心肺功能,提高心血管耐力,特别适合老年人。上肢牵引器。主要功能:增强肩带肌肉力量,提高肩关节灵活性,提高手脑协调能力。垂直旋转器。功能:提高腰背部肌肉的柔韧性。锻炼腰腹、内外斜肌、竖脊肌、腰椎各种关节,特别适合久坐者缓解身体疲劳。锻炼15-20分钟是节省时间的好方法。跑步时以4-4.8公里/小时的速度热身5分钟,然后每2分钟增加0.3公里/小时的速度,直到你发现以一定速度坚持锻炼45分钟很有挑战性。以固定的速度行走约1公里,记录花费的时间。这可能需要15-25分钟。以4.8 km/h的速度行走时,行驶1 km需要20分钟左右。运动是为了自己的生命健康,而不是一夜之间变魔术。锻炼频率:目标是每周3-5次,每次锻炼15-60分钟。建议是根据自己的身体状况来制定锻炼计划,而不是根据自己的喜好。可以通过调整速度和运动时间来掌握运动的强度。