

# 大连商用健身房器械,有氧健身器材,规格

产品名称	大连商用健身房器械,有氧健身器材,规格
公司名称	河北跃羚体育器材有限公司
价格	1500.00/件
规格参数	品牌:跃羚 产地:河北 颜色:黑白灰银
公司地址	河北省石家庄桥西区槐安路246号
联系电话	19933047934 19933047934

## 产品详情

跑步机：主要用以锻炼腿、臀、腰、腹部肌肉及心肺功能。

健身车：锻炼时，象骑自行车一样，主要用来腿部力量，心血管功能。椭圆机：主要用以锻炼腿、腰、腹部肌肉及心肺功能。划水器：主要用来手臂力量、背阔肌和动作协调能力。

美体机：可对腰部、背部作放松。另外还有划船器、握力器、美腰机、动感单车等等。

力量室内健身器材

力量和综合力量，包括：模拟训练器、综合训练器、单功能训练器、哑铃，杠铃都是，应有尽有。

踏步机与跑步机稍有区别，因为踏步机主要是集慢跑、慢跑于一身的多功能有氧训练，因为其运动的方式与登山运动相类似，因此也被名为登山机，坚持进行登山机运动，可以帮助获得不错的。杠铃是针对肌肉进行训练的一种健身器材，算是举重所用的器材，能够帮助肌肉的力量，对肩背部、手臂以及等多块肌肉群都有不错的锻炼，长期进行杠铃锻炼，可以让身材的线条更加健美，对改善肌肉松弛问题有帮助。大连商用健身房器械,有氧健身器材,规格

关于室内健身器材都有哪些的相关内容介绍，其实室内健身器材多，例如卧推架、坐式屈腿训练器、高位下拉训练器、坐姿推胸训练器、深蹲架等数十种之多，如果大家不知道该如何选择健身器材，可以求助的健身教练，让他们来帮助自己选出适合自己的一种健身器材提高工作效率。

企事业单位所用的不一定要像商用健身房那样。

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。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。