

# 健身器材水上健身训练器材障碍训练

产品名称	健身器材水上健身训练器材障碍训练
公司名称	河北胜川体育器材制造有限公司
价格	2600.00/件
规格参数	胜川:标准
公司地址	河北 沧州市新华区 盐山杨集
联系电话	15166965207 13930797394

## 产品详情

健身器材有哪些？随着现在健身行业的蒸蒸日上，越来越多的人会来选择通过各种健身方法来帮助自己达到一个良好的健身效果，那平时锻炼的健身器材有哪些？

健身器材常以训练功能多少来分为单功能和综合型多功能两大类，常用的有划船器、健美车、健步机、跑步机、美腰机等。

美腰机：可对腰部、背部作放松按摩。

跑步机：主要用以锻炼腿、臀、腰、腹部肌肉及心肺功能。

健步车：主要用以锻炼腿、腰、腹部肌肉及心肺功能。

健美车：锻炼时，象骑自行车一样，主要用来增强腿部力量，增强心血管功能。

椭圆运转机：平滑流畅的运动轨迹和交叉坡度专利技术让使用者以符合生物力学的姿势锻炼肌肉组，增加了锻炼的多样性和有效性。零阻力的锻炼减少肌肉劳损的发生。

AMT体适能运动机：与其他的健身方式不同，用户可以在不同的运动模式和完全零冲击体验下，类似于登楼梯、步行、慢跑和长跑间自由转换。您可以通过这种即时转换模式功能，调整您的训练模式来达到针对特定肌肉群训练的目标。

划船器：主要用来增强手臂力量、背阔肌和动作协调能力。

综合型多功能器：一般都包

括扩胸器、引体向上、仰卧推举、仰卧起坐

等器械的功能。扩胸器、引体向上、仰卧推举，主要是用来锻炼上肢力量及胸大肌力量；  
仰卧起坐，主要用来锻炼腰肌群，减少腰腹部多余脂肪。