

河北健身路径健身器材

产品名称	河北健身路径健身器材
公司名称	河北胜川体育器材制造有限公司
价格	500.00/件
规格参数	胜川:1200*600*1200 SC--042:立柱114 河北沧州盐山大郝工业开发区:副管不低于2个
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

健骑机这种健身器材是靠双手和双脚的力量做上下运动,将身体拉伸,以达到活动全身各部位关节的效果。这项运动很适合那些经常伏案、颈肌和腰肌都有劳损

的人，[使用健骑机该注意什么](#)

呢？在做健骑运动拉起时，身体和颈部应该尽可能地向后仰，这样才能较好地达到锻炼颈椎、胸椎，特别是腰椎活动的目的；放下时，身体则尽可能地做收腹运动，以达到锻炼腹部肌肉的目的。另外，使用时，要轻拉轻放，以避免可能造成的挤压伤害事故，那么家用健骑机有哪些功能呢？

使用健骑机对于锻炼腹肌有一定的帮助。健骑机的基本动作很简单，大家在使用的时候就要多注意，保持正确的姿势，在双腿用力向下蹬踏时，双手握住扶手拉向身体，这个过程是能增强上下肢肌肉、胸部肌肉、腰腹部肌肉的力量，强壮肌肉的，对于腹肌有刺激作用。

而且健骑机对于减去腹部堆积的脂肪也是有一定的效果的，腹部脂肪少了，腹肌锻炼就会更容易了。所以在一定程度上也是能帮助锻炼腹肌的。

在做健骑运动拉起时，身体和颈部应该尽可能地向后仰，这样才能较好地达到锻炼颈椎、胸椎，特别是腰椎活动的目的;放下时，身体则尽可能地做收腹运动，以达到锻炼腹部肌肉的目的。另外，使用时，要轻拉轻放，以避免可能造成的挤压伤害事故。

作为家庭健身器材和户外健身器材的常见者，健骑机能增强机体的心肺功能，活动全身主要关节，发展上下肢与胸腹、腰背肌力等作用。

使用健身器材的时候，要正确的选择适合自己身体机制的。切勿因使用器材不当，伤及身体。