

## 新国标路径、直立健身车价格

产品名称	新国标路径、直立健身车价格
公司名称	沧州锐健体育器材制造有限公司
价格	280.00/个
规格参数	品牌:锐健 材质:碳钢 产地:盐山
公司地址	小营工业区
联系电话	18732716999

## 产品详情

直立健身车:

锻炼部位:

立式健身车主要锻炼臀部，大腿，小腿。正确使用立式健身车，可以使臀部、腿部塑形，更健美，增加血液中的氧容量，精神更轻松。

使用方法：

首先，做热身运动，压腿，扭腰，活动胳膊。

调整好健身车阻力，双手扶住把手，脚蹬要踩稳，肩部放松，开始要慢速骑行，循序渐进，5分钟之后快速骑行，快速骑行15分钟之后，减慢速骑行10分钟，结束后要做放松运动。

具体的锻炼强度根据个人身体素质，量力而行。

注意事项:

第一、自行车的车座不宜过高，使用前应调整车座的高度和角度，如车座太高，骑车时臀部必然左右错动，容易造成会阴部的擦伤；车座前部上翘，更容易损伤会阴部。可用泡沫塑料做一个柔软的座套套在车座上，以减少车座对阴部的摩擦力。应富有弹性，防止骑车时臀部左右扭动，以减少局部摩擦。

第二、骑车时臀部坐正，两腿用力均衡，防止一侧用力过猛而形成肿物。

第三、月经带、卫生巾、短裤质地要柔软，在月经期最好少骑或不骑自行车。

第四、骑车时间较长时，要注意变换骑车姿势，使身体的重心有所移动，以防会阴部某一点长时间着力。

沧州锐健体育器材制造有限公司办公室地址位于全国闻名的石油化工基地和北方重要陆海交通枢纽沧州，沧州盐山县望树镇宋庄村，于2019年01月24日在盐山县工商行政管理局注册成立，注册资本为188万元人民币，公司成立以来发展迅速，业务不断发展壮大我公司主要经营篮球架、健身路径、乒乓球台、小区健身器材、室外健身器材、舞蹈器材、儿童游乐器材、田径器材、园林环卫设备、教学仪器、运动地板、人工草坪、塑胶硅PU场地、垃圾箱、场地围网围栏、管道支架、不锈钢管道、管件、防腐、泵管、机床附件、交通安全设施的销售、维修安装及售后服务;以及以上商品的进出口业务。我们有好的产品和专业的销售和技术团队，我公司属于沧州体育器材及配件厂黄页行业，如果您对我公司的产品服务有兴趣，期待您在线留言或者来电咨询;18732716999