

西宁室外健身器材运动器材厂家 升降篮球架价格

产品名称	西宁室外健身器材运动器材厂家 升降篮球架价格
公司名称	盐山广胜体育器材有限公司
价格	.00/套
规格参数	品牌:广胜
公司地址	盐山开发区
联系电话	0317-8255176 13315723198

产品详情

西宁室外健身器材运动器材厂家

部位一：锻炼肌肉

太空漫步机是类似于自然跨步动作，在两腿交替自然摆动中，能够很好的锻炼到腿部、腰腹部、臀部的肌肉群，有锻炼肌肉，增强肌肉力量的作用。

部位二：提高手脚协调能力

在使用太空漫步机锻炼过程中，需要双手扶住扶手，而两腿是做自然摆动动作，长期的锻炼下来，能够增强手脚的协调能力。

部位三：锻炼身体平衡力

经常使用太空漫步机锻炼，是能够很好的锻炼到身体的平衡能力的，熟练操作漫步机之后，甚至不用扶着扶手也能进行锻炼。

部位四：活动腿部关节

在太空漫步机锻炼中，由于双脚不需要离开踏板，膝关节屈曲角度也不会太大，对于膝盖关节部位不会产生大的冲击。所以经常使用太空漫步机反而是可以活动腿部关节，使得关节更加灵活。

部位五：增强心肺功能

太空漫步机锻炼能够增强人体的心肺功能，促进血液循环，加速体内的新陈代谢，经常使用锻炼能够提高心血管的耐受力，对于心脑血管和心肺呼吸系统的健康也是有好处的。

部位六：减肥瘦身

西宁室外健身器材运动器材厂家