

## 跑步机厂家 杭州健身路径器材厂家价格

产品名称	跑步机厂家 杭州健身路径器材厂家价格
公司名称	盐山洛龙体育器材销售有限公司
价格	550.00/件
规格参数	品牌:洛龙 现货速发:是 产地:河北
公司地址	盐山县杨集工业园区
联系电话	0317-8204185 13001482136

## 产品详情

跑步机厂家 杭州健身路径器材厂家价格

健骑机

这也是一种常见的小区健身器材，使用的时候坐在座位上，双手拉动手柄的同时双脚踩下踏板，往返进行运动。它所提供的是一种全身运动，可以提高四肢、腰、腹、背部等的协调能力，还可以增强心肺功能。

小区健身器材种类繁多：[太空漫步器](#)、太极云手、[上肢牵引器](#)

、[扭腰器](#)、压腿杠、腰力锻炼器、双

人大转轮、跑步器、滑行器、[划船器](#)、赛艇、蹬力器、[单杠](#)、[双杠](#)

、[下肢训练器](#)、滚筒、多功能锻炼器

、[伸背器](#)、[健骑器](#)、[旋风轮](#)、[肋木架](#)

、多功能上肢锻炼、[肩关节康复器](#)、[双人腰背按摩器](#)、[腹背锻炼器](#)、[腰腿锻炼器](#)、[上肢锻炼器](#)、[下肢康复器](#)、[太极推手](#)、天梯等。

太空漫步机可以分为单柱太空漫步机和双人漫步机，不管是哪种都是根据悬垂摆动的原理进行设计的，多锻炼对身体有利无害，那么，漫步机主要锻炼哪个部位呢？

#### 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，甚至可以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

使用太空漫步机锻炼到一定的强度，也是能够帮助消耗体内热量，从而达到燃烧脂肪的效果，进而起到帮助减肥瘦身的作用。