

# 核心肌群训练器-髋关节内收外展训练器，站姿小腿训练器

产品名称	核心肌群训练器- 髋关节内收外展训练器，站姿小腿训练器
公司名称	山东沐恒医疗科技有限公司
价格	.00/台
规格参数	产地:山东
公司地址	山东省潍坊市高密市醴泉街道人民大街（西）1777号（注册地址）
联系电话	15689810326

## 产品详情

核心肌群训练器-髋关节内收外展训练器，站姿小腿训练器

抗阻力的力量训练可以提高机体的肌力和肌耐力，塑造形体，增加骨密度，缓解骨质疏松，增强人体对工作和生活的适应能力。

训练模式（有氧运动）

全身循环训练：有氧运动与无氧运动的完美结合

活塞运动（力量训练）

取代：传统插片配重训练器械

肌肉收缩方式：活塞运动使肌肉始终处于向心-向心收缩

运动速度/幅度与阻力大小有关

速度/幅度越快阻力越大，训练效果越明显

速度/幅度越慢阻力越轻松，训练效果下降

液压式阻力：使肌肉向心-向心收缩的好处是，增加新陈代谢的速度；减少肌肉乳酸堆积而产生的酸痛；提高肌肉的平衡及协调发展；塑造形体