

山西室内健身器材康强种类多，价格优惠！

| | |
|------|---|
| 产品名称 | 山西室内健身器材康强种类多，价格优惠！ |
| 公司名称 | 山西新生活健身器材有限公司 |
| 价格 | 500.00/套 |
| 规格参数 | 品牌:新生活健身器材 型号:室内健身器材 地址:太原市新建路文源巷路西 |
| 公司地址 | 太原市新建路文源巷路西30号（三十七中斜对面） |
| 联系电话 | 15534025602 |

产品详情

山西室内健身器材康强种类多，价格优惠！室内健身器材康强20多年专业生产跑步机、划船器、动感单车、椭圆机等，康强健身器材为您一条龙服务室内健身器材为单位酒店会所家庭健身房专属配置！支持货到付款，免费送货安装！

山西康强健身器材告诉您室内健身器材常见分类！

1.室内跑步机：比实地跑出更多距离

跑步是目前国际流行并被医学界和体育界给予高度评价的有氧健身运动，是保持一个人身心健康有效、科学的健身方式，也越来越受到大家的喜爱。但由于城市环境的限制，很多人无法享受脚踩泥土、贴近大自然的跑步，所以跑步机就成了健身者，特别是想快速减肥的女性的。

运动时，跑步机上的电子表可帮助你记下时速、时间、心率、热量、节拍、距离等指标，使运动者随时掌握自己的身体情况并进行调整。如果体能较差，开始时以每次消耗100~200千卡为宜，待体能逐步改善后，可增加至200~300千卡；中等体能者每次可消耗200~400千卡；体能较佳者可消耗400千卡以上。

2.室内划船器：“关照”平日动不着的肌肉

“划船”时身体每一个屈伸动作、每次划桨的划臂动作，使大约90%的伸肌参与了运动，因此它对平时几乎不参与任何动作的伸肌来说，实在是受益无穷。划船动作对锻炼背部肌肉有明显效果，让脊背在体前屈和体后伸当中得到大活动范围，同时有效活动脊柱的各个关节，不但增强了弹性，也增加了韧性。练习“划船”时，要注意动作的连贯性，每一个蹬伸的动作不要出现停顿。划行过程中的动作一定要到位，幅度过小则参与运动的肌肉无法充分伸展或收缩。

3.室内动感车：自行车无法替代的运动

室内动感单车具有自行车不可比拟的优点——可自由发挥自己的骑行速度，可通过健身车上的电子表观察每时每刻的速度、时间、心率值等;利用它进行锻炼，不仅能有效地提高心肺功能，还有助于增强腿部肌肉、减肥和全面提高身体素质，对行动不便、体质较弱和康复病人尤其适用。

山西室内健身器材价格是多少钱？

山西室内健身器材价格是多少钱？室内健身器材价格从几百元到几万元的都有！如果是健身器材，那种有运动轨迹的，那就比较贵了，比如高拉背，划船，腿举器材等等，如果选用自由杠铃哑铃的话，2000块就可以搞一套来玩玩，对于新手来讲，自由重量更好一些。

山西室内健身器材康强种类多，在选择的时候这就要知己知彼了，购买前一定要了解清楚健身器材的性能，再根据自身状况，家庭环境状况等，再进行健身器材采购。