

户外体育运动器材-老年人运动器材

产品名称	户外体育运动器材-老年人运动器材
公司名称	广西南宁星之健体育设施有限公司
价格	.00/个
规格参数	
公司地址	南宁市高新区高新大道
联系电话	18776952697

产品详情

力量型器械

一些锻炼力量的器械可以与健身房里的器械相媲美。另外，单杠的引体向上、双杠的两臂屈伸也是练习力量的很好方式

弹跳型器械

竖立的高度牌，水平的横梁都是有助于双腿弹跳的器械。在这些器械上采用助跑或者原地跳跃，有助于保持腿部的弹跳能力

灵敏型器械：

脚踩梅花桩、双手转动转盘，可以练习手脚、头脑的反应能力以及四肢和大脑的协调能力。

柔韧型器械

压腿架或者站在一排排的栏杆（或者叫肋木）上牵拉韧带或者悬垂举腿，可以提高关节的柔韧性。

耐力型器械

类似于跑步机，可以在上面跑一跑，形同跑步。当然，室外健身器材有很多用途，以上分类也不是的。根据自己的身体状况，组合运用是比较合适的。

单人漫步机

增强人体下肢活动能力,改善髋关节的灵活性

单人健骑机

单人平步机

锻炼腰部肌群力量,提高身体协调性和腰部柔韧性