

户外健身器材学校公园

产品名称	户外健身器材学校公园
公司名称	广西南宁星之健体育设施有限公司
价格	900.00/件
规格参数	品牌:星之健 规格:国标 产地:广西南宁
公司地址	南宁市高新区高新大道
联系电话	18776952697

产品详情

室外健身器材，还有个别称，叫室外路径。在室外安装固定、供人们进行健身运动锻炼的器材和设施。

室外健身器材类型

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，以上分类可以根据自己的身体状况，组合运用是比较合适的。

