

江门室外健身器材 广场运动健身路径 标准

产品名称	江门室外健身器材 广场运动健身路径 标准
公司名称	河北达创体育器材有限公司
价格	458.00/件
规格参数	品牌:达创 产地:河北 标准:国标
公司地址	桥西区槐安路260号
联系电话	0311-83111974 15613157513

产品详情

随着生活质量的提，肥胖，缺乏运动就成了一个很大的问题，为了提倡健身运动，现在很多的小区，公园都逐渐的建设起来了自己的室外健身场所，但是很多的人对这些健身器材都有哪些不太明白，这里给大家些知识了解下。江门室外健身器材 广场运动健身路径 标准

三人扭腰器

增强腰部、腹部肌肉力量，改善腰椎及髋关节柔韧性、灵活性，利于健美体形。使用时站在或者坐在转盘上，左右扭动要，较大幅度转腰活动使腹部肌肉牵张放松，起到通经活络促进气血畅通，强腰作用，适用于腹部运动障碍、体弱虚、腰肌劳损及周身疲乏等症

双人大转轮

锻炼上肢关节的灵活性，柔韧性。增强消化系统几心脑血管系统功能，能更大力量的拽动手部经络，使用时，双手握住转轮上把手，向内或者向外转动，

室外跑步机

改善心肺功能，增强血液循环，消耗体内多余能量，保持良好精状态。

使用是双手扶住两侧扶手，双脚慢慢走动

室外健身器材，又叫健身器材，还有个名称，叫健身路径。。江门室外健身器材 广场运动健身路径 标准

一是伸展类。有低杠及腿脚伸展类器材。这类运动不张老年人使劲压腿或者进行抬腿压，压得不代表健康，反而容易拉伤，建议不过肩膀。

二是扭腰类，也是比较常见的健身器材种类，老年人的腰比年轻人的僵硬，进行扭腰时动作尽量要慢和柔。扭腰过快可能会导致脊柱周围的小肌肉拉伤，对椎间盘会有不好的影响，成为椎间盘突出的诱因。因此在做扭腰运动时，年轻人和老年人都需要注意要量力而行，不要用力过猛。

室外健身器材的发展 由于使用环境、使用频率不同，室外健身器材与室内健身器材具有不同的特点。室内健身器材有专人管理、专人指导，而室外健身器材长年暴露在风吹雨淋的户外环境下，不仅要求设备具有良好的防松动、防水性能，而且还要防盗，对器材表面质量要求也较，不能出现掉漆、生锈等现象。现代化的生产设备和质检设备确保了器材质量得稳定性和可靠性，让器材使用。

室外健身器材目前成为了公共建设极为受宠的宠儿，无论是公园、小区、广场，还是城镇建设，都少不了室外健身器材的身影，公园广场健身器材越来越受到人们的青睐，很多人都喜欢使用器材锻炼身体，这要是因为它具有其他体育项目所的作用。通过科学、系统而的健身锻炼，人们不仅使体质得以增强，情得以陶冶，其大收获还在于能使形体大为改观。肥胖者，能变得身材矫健;瘦弱者，可练得体格魁梧;适中者，使体型更加健美;畸形者，令体态得以矫正。器械健身的另一特点，是不分男女老幼均可参与其中，皆能获益匪浅。室外健身路径，像一朵朵盛开的花朵，开遍了各个公园、社区，为广大群众健身提供了随时随地的便利。。 江门室外健身器材广场运动健身路径 标准