

咸阳小区健身路径 室外运动健身路材 六件套

产品名称	咸阳小区健身路径 室外运动健身路材 六件套
公司名称	河北达创体育器材有限公司
价格	638.00/件
规格参数	品牌:达创 产地:河北 规格: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

健步车：要用以锻炼腿、腰、腹部肌肉及心肺功能。跑步机：要用以锻炼腿、臀、腰、腹部肌肉及心肺功能。它们的功能是：增加臂力；哑铃握力器多功能仰卧起坐板划船器：要用来增强手臂力量、背阔肌和动作协调能力。AMT体适能运动机：与其他的健身方式不同，用户可以在不同的运动模式和零冲击体验下，类似于登楼梯、步行、慢跑和长跑间转换。您可以通过这种即时转换模式功能，调整您的训练模式来达到针对特定肌肉群训练的目标。椭圆运转机：平滑流畅的运动轨迹和交叉坡度技术让使用者以符合生物力学的姿势锻炼肌肉组，增加了锻炼的多样性和有效性。零阻力的锻炼减少的发生。健美车：锻炼时，象骑自行车一样，要用来增强腿部力量，增强心血管功能。美腰机：可对腰部、背部作放松。综合型多功能器：一般都包括扩胸器、引体向上、仰卧推举、仰卧起坐等器械的功能。扩胸器、引体向上、仰卧推举，要是用来锻炼上肢力量及胸大肌力量；仰卧起坐，要用来锻炼腰肌群，减少腰腹部多余脂肪。咸阳小区健身路径 室外运动健身路径 六件套

老人用的健身器材以及注意事项：

，太空漫步机：作用活动促进血液循环,锻炼腿部活动能力,切记摆动幅度过大容易拉伤肌腰。

，上肢牵引器：上肢牵引器的作用类似于到接受牵引,对拉伸肌肉,预防椎间盘突出是有好处的。但建议那些手力不够的老人尽量不要进行这项运动。

，太极转轮：作用锻炼上肢关节的灵活性,柔韧性,增强消化系统及拽动手部经络,应注意不要快速的转动应合理运用以免对身体造成伤害。

成年人的健身器材类种：

,单双杠：功能增加臂力,锻炼肩臂肌肉耐力。

,跑步机：功能练习下肢肌力和增强心肺功能及提心血管系统功能,也起到减脂作用。

,云梯：功能拉伸腰部韧带,伸展腰部,下肢和腰部疲劳。

,肋木：功能增加腹肌力量及上肢的悬垂能力。

器材介绍：

：小区健身器材区域为公开无偿健身器材,需要你我的关爱与维护。

：健身器材一定要选择正确,避免错误的选择对造成伤害。

：使用一种健身器材需要先阅读器材上的警示说明内容,避免错误作!

：健身器材基本分为3种：老人,儿童以及成年人。

,划船器：功能锻炼肌肉力量,锻炼身各个关节,对血液循环起到很好的作用。。咸阳小区健身路径
室外运动健身路径 六件套

4 儿童健身器材种类：滑梯,跷跷板,移动式秋千等等。

小区健身器材三位扭腰器可缓解腰肌劳损

三位扭腰器作为小区健身器材之一,深受人们的喜爱。要是其锻炼方法比较的简单,使用者只需两手握住扶手管,双脚放在扭腰盘上,腰部以下来回运动即可,不需要做其他的动作。扭腰器虽然锻炼方法比较的简单,但是功能却 很多,其要是用于活动的腰腹部,同时增强腿部力量,提心肺功能。不仅活动了腰部,腹部,还可适当减轻,缓解腰肌劳损。应用的三位扭腰器表面都会经过除锈,喷砂处理,其采用聚酯粉末静电喷涂,能预防阳光,雨水风沙等自然因素造成的侵蚀,色泽亮丽均匀,保证多年不变色。产品环保无害,不损害使用者健康。小区健身器材要设置在各大小区内,人们可以在闲暇时光在自己家门口锻炼身体。由于各个小区配备的健身器材各不相同,因此其锻炼方法也是不一样的。一般常见的小区健身器材要有伸腰器,三位扭腰器,臂力训练器等。。咸阳小区健身路径 室外运动健身路径 六件套