

本溪企业单位健身房,机关单位健身房,力量健身器材

产品名称	本溪企业单位健身房,机关单位健身房,力量健身器材
公司名称	河北跃羚体育器材有限公司
价格	3200.00/件
规格参数	颜色:灰色 产地:河北 配置:标准
公司地址	河北省石家庄桥西区槐安路246号
联系电话	19933047934 19933047934

产品详情

单位健身房的性，通常我们在配置健身房设备的时候会考虑一些因素，比如考虑到员工性别比例，对于职员居多的健身房，我们需要多的配置重型的力量器材，哑铃的选购上面也需要偏重一点。本溪企业单位健身房,机关单位健身房,力量健身器材

如果是女性职员居多的情况下，可以多的选用针对腰部，臀部和手臂的力量器材，同时可以配合一些瑜伽垫，跳绳、壶铃之类适合女性的小件器材。本溪企业单位健身房,机关单位健身房,力量健身器材

企事业单位的健身房应该多的考虑一个大众性，因为大部分职员没有接受过健身私教的教学，对于器械的使用和科学的运动方法认知度比较少，多的健身需求是出出汗，活动一下筋骨，而对于现在电脑是使用频率很的情况下，我们会多练习肩颈和上肢躯干的相关健身设备。本溪企业单位健身房,机关单位健身房,力量健身器材

综上所述，我们在配置企事业单位健身房的时候可以将设备化为三个部分，有氧器械、力量器械、休闲器械。我们例举一些清单看看适合当下的单位健身房的配置：

有氧器械--满足腿脚和身的运动需求。本溪企业单位健身房,机关单位健身房,力量健身器材

- 跑步机(1-3台)
- 椭圆机(1台，的保护膝盖，男女适用)
- 健身车(卧式健身车/立式健身车任选一款，年纪稍大一点的适用)

力量器械--锻炼臂部、肩部、腰部、、二头肌等