

户外健身器材骑马器 公园广场健身路径 国体认证器材

产品名称	户外健身器材骑马器 公园广场健身路径 国体认证器材
公司名称	河北达创体育器材有限公司
价格	560.00/件
规格参数	品牌:达创 产品名称:骑马器 规格:200*42*155cm
公司地址	桥西区槐安路260号
联系电话	0311-83111974 15613157513

产品详情

室外健身器材占地少，科学又实用!当形状各异的室外健身器材在体育馆周围、公园、广场绿化地带边沿及各类小区中，健身就不自觉地进入了一个新时代，使城市小区骤然变得具有了几许现代气息。以往只能在健身房里才有的健身器械，一出现在小区里就成了老年朋友的“公共健身玩具”，丰富了老年朋友的晚年生活。从某种程度上说，室外健身器材的出现，使许多小区健身方案变得多样化，也使许多无缘走入“健身房”的普通百姓，圆了自己的健身梦。

根据室外健身器材的使用人数对健身器材进行分类，包括单人健身器材和双人三人或多人健身器材。根据健身器材锻炼部位进行分类，包括运动型健身器材和休闲型健身器材。使用者需要通过对身体各个部位进行活动，达到健身的目的。

健骑机：有氧运动与肌肉耐力相结合的运动，主要锻炼肩肌后部、上背肌肉以及大腿肌肉。练习时注意腰背挺直，不要腰，手臂与腿协调配合，动作不要过猛。

双位蹬力器：主要锻炼大腿肌肉，注意背要贴紧靠背，身体保持正直，蹬起时动作平稳，不能过猛，注意膝关节与脚尖保持相同方向，蹬直脚时不要伸直膝关节。

椭圆机：上下肢配合的有氧运动，上下肢同时得到锻炼的同时，又减轻了膝关节所承受的压力，特别适合膝关节有伤病者使用。注意身体保持正直，不要过分前倾，上下肢协调用力。