

# 宜昌小区健身器械,公园公共健身器材,生产厂家

产品名称	宜昌小区健身器械,公园公共健身器材,生产厂家
公司名称	河北跃羚体育器材有限公司
价格	800.00/件
规格参数	尺寸:1250 高度:800厘米 颜色:黑色
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

方法：人跳起，双手正握杠，做引体向上或者做悬垂举腿运动。按摩器——在部分的健身区，大家都可以看到相应的按摩器，比如立式腰背按摩器、按摩揉推器、腿部按摩器等。主要用于缓解腰、腿和背等部位的疲劳。使用时要合理控制节奏，不宜过快或者过慢。

上肢牵引器——小区中两边各有两个把手和链条或者连接轴连接可以左右拉动的器械，叫作上肢牵引器或者两位引体平衡器。使用器材前，应进行适当的热身运动，该器材主要是应用自身的力量抗衡，提高肩部的活动能力。对于健身者来说，主要锻炼肩、手腕、手臂等部位力量，适合中老年人使用。宜昌小区健身器械,公园公共健身器材,生产厂家

有一类是灵敏类型的器械，可以训练可以练习手脚、头脑的反应能力以及四肢和大脑的协调能力。其中有太极揉推器、双位大转轮、三位健腰器等。对于，户外的健身器材不止以上11种，比如还有练习下肢力量的坐蹬器，压腿器、跷跷板、秋千等，总体来说，户外的健身器材是基于健身房设备的衍生款，没时间去健身房或者居家办公的健身人士以及小区中的中老年人来说，户外健身器材是活动筋骨的好配置。

。