

室外单杠双杠小区社区公园健身器材健身路径太极轮漫步机

产品名称	室外单杠双杠小区社区公园健身器材健身路径太极轮漫步机
公司名称	河北达创体育器材有限公司
价格	520.00/件
规格参数	品牌:达创 产地:河北 适用场地:室外
公司地址	桥西区槐安路260号
联系电话	0311-83111974 15613157513

产品详情

单杠—在户外健身的小区是常见的，现在好多地方单杠的造型也发生了变化，体积更小了，节约了很多空间。单杠常见的动作是引体向上，这是考验健身实力的动作，坚持做单杠的动作，可以有效的锻炼自己的腰腹、肩背、手臂等肌肉群，经常使用单杠可以改善腰椎的问题，因此单杠也成为了大家喜欢的健身器材之一。

扭腰机—是小区健身的标配，常见的是三位环式扭腰机，看上去是老年人疏通筋骨的器械，其实是老少皆宜的，主要锻炼腰部和髋部，增强腰部肌肉的力量和柔韧性，使用方法很简单，两手握扶手，脚踏底馆，上身保持平衡，向左、向右转动身体。漫步机—小区中常见的是二位柱式漫步机和三位柱式漫步机，大多数情况都是老年和幼儿使用较多，其实真正了解它的功能之后，发现它还可以悬挂平板、提臀吸腹以及登山跑等核心训练。使用方法：手握扶手、脚踏踏板，双脚前后交替运动。

平步机—平步机和漫步机不同，平步机多了两个类似椭圆机的扶手，有单位和双位，主要活动下肢及脊椎各关节，对下肢减脂更有针对性，还可以锻炼四肢协调性。当然这种器械的速度是不好控制的，想要达到和跑步机一样的很难的，所以一般老人使用居多。肋木—一般分为单肩肋木和双肩肋木，是一个综合型的健身器材，可以做双臂攀爬、悬垂脚举腿、悬垂屈脚触胸、悬垂轮跑、压腿等动作。

双杠—除去学校或者大型户外健身场地能见到标准的双杠之外，小区还是社区考虑到和场地的因素，更

多配置的是双杠。双杠的动作和单杠的动作是一样的，除了日常健身多的动作臂屈伸，还有很多热门动作，比如双杠支撑摆动、双杠前滚分腿翻和双杠俄挺等。

太极揉腿器—又叫太极轮、大转轮，是小区中常见的健身器材之一，构造是四个钢制轮子朝天举起，轮子有架子固定，能够360度转动。常见的是双位大转轮，可以供两人同时使用，使用双手分别贴在太极轮的中间圆轴处，以顺时针或逆时针方向转动，可以增强肩带肌群的力量与弹性，改善肩关节柔韧性和灵活度，适合肩关节僵硬的人员，深受老年人的喜爱。