

宜昌新国标健身器材,小区室外健身器材,太极轮

产品名称	宜昌新国标健身器材,小区室外健身器材,太极轮
公司名称	河北跃羚体育器材有限公司
价格	520.00/件
规格参数	尺寸:1250 高度:800厘米 颜色:红黄色
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

2、漫步机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。宜昌新国标健身器材,小区室外健身器材,太极轮

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。宜昌新国标健身器材,小区室外健身器材,太极轮此外，经常眩晕的人也应谨慎使用这种器械，避免造成意外。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是很难的，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。