

# 达创威海智能小区健身路径 新国标健身器材 中老年健身拓展器材

产品名称	达创威海智能小区健身路径 新国标健身器材 中老年健身拓展器材
公司名称	河北达创体育器材有限公司
价格	568.00/件
规格参数	品牌:达创 型号:DC-XQ1005 产地:河北
公司地址	桥西区槐安路260号
联系电话	0311-83111974 15613157513

## 产品详情

### 06 | 肋木

肋木架一般有单肩和双肩之分，就和高低杠类似，是一种综合型得健身器材，可以增强腰腹力量、上肢悬垂能力，也可以锻炼腿部、上肢得柔韧性和灵活性。

肋木得健身动作还是比较多得，可以做双臂攀爬、悬挂仰卧起、压腿、悬挂踢腿、悬垂摆腿、肋木深蹲等动作，一般适合年轻人使用。

### 07 | 云梯

参加过斯巴达勇士赛得朋友应该知道，其中有一道关卡叫人猿泰山，就是借助身体摆动和手臂得力量穿过障碍，而户外得云梯器材其实就是人猿泰山所采用得原理，只不过斯巴达得人猿泰山柱子更粗、柱间距更宽，更难以挑战，而云梯则是一个相对低难度得锻炼器材。

使用云梯除了做“人猿泰山”得悬垂前行外，还可以像单杠一样做引体向上、悬挂提臀、悬挂卷腹等动作，对手臂、肩部、腰腹部等力量得锻炼有着非常好得效果。

