

衢州露天健身器材,广场健身设施,规格

产品名称	衢州露天健身器材,广场健身设施,规格
公司名称	河北达创体育器材有限公司
价格	450.00/件
规格参数	产地:河北 品牌:达创 运输方式:物流
公司地址	桥西区槐安路260号
联系电话	0311-83111974 15613157513

产品详情

大转轮可以肩带肌群的力量与弹性，改善肩关节柔韧性与灵活性，适用于肩关节僵硬的人群，有利于肩部外伤的康复。使用过程中双手握住转轮手柄，同时向顺时针或逆时针方向转动既能锻炼思维能力又能手脚的灵活度，深受老年人士的喜爱。

在部分户外健身区，大家有时应该能看到这种立式的腰背器，与其说这是一种健身器材倒不如说它是理疗器械，主要用于腰、背部。在使用腰背器的时候腰部应该紧靠柱，双手握扶手，上下拉动柱或身体左右运动，过程中双腿呈马步，合理控制节奏，不宜过快或过慢。小区还有一种两边各有两个把手和链条或连接轴连接可以左右拉动的器械，叫上肢牵引器或两位引体平衡架，主要是利用自身的力量对抗，来提高肩部的活动能力。对一般健身者来说，主要锻炼肩、手腕、手臂等部位肌肉，肩关节周围肌肉与韧带的柔韧性，对肩关节功能性障碍与陈旧性有积极康复作用，适合患者和老年同志使用。

除上面所说的直棒款上肢牵引器外，还有一种吊环款牵引器，吊环款牵引器比直棒款就多了一些挑战，年轻人可以做吊环引体、吊环臂屈伸、吊环飞鸟等动作，这些动作对于控制身体的稳定性要求都大，一定要量力而行当然，户外健身设备的丰富性不这12款，比如还有练习下肢力量的坐蹬器、练习腰腹的腹肌板、压腿器、户外跑步机、爬杆等，有些危险性相对较大的器械很多小区都不配置了。衢州露天健身器材,广场健身设施,规格 总体来说，户外健身器材也是基于健身房设备的衍生款，从机械性能以及健身来看，肯定比不上健身房的器械，但对于没时间去健身房，或居家办公的健身人士以及小区的中老年人群来说，户外健身设备无疑是一个活动筋骨的好配置，如果加上一些技巧，也能练出一副好身板来!老年多腿脚不便，却喜欢在漫步机上锻炼一下。