

临汾广场健身器径 新农村户外健身器材 可自主选择组合

产品名称	临汾广场健身器径 新农村户外健身器材 可自主选择组合
公司名称	河北胜川体育器材制造有限公司
价格	100.00/件
规格参数	
公司地址	河北省盐山县杨集乡大郝工业区
联系电话	0317-6352757 13903173433

产品详情

(1)、转腰器

使用方法：双手握紧手柄，双脚平衡站在圆形踏板上，腰部发力带动下肢左右扭动。

(2)、健骑机

功能：增强心肺功能，提高上肢，腰部，腹部，腿部，背部肌肉力量和四肢协调能力。对腕，肘，髋关节屈伸功能性障碍，四肢及腰背酸痛等有康复左右。

(3)、太极轮

使用方法：双手握紧手柄，同方向或反方向缓缓转动圆环

(4)、太极推盘

主要功能：增强、肩、肘、髋、膝、膝等部位的活动能力，适于老年人锻炼

锻炼方法：双脚成马步，双手虎口部握压转轮手柄，向相同或相反方向转动即可

(5)、跑步机

方法：脚踏辊轴，手扶扶手，做跑步运动。

功能：改善心肺功能，增强血液循环，消耗体内多余能量，保持良好精状态，锻炼脚部肌肉。

(6)、太空漫步机

主要功能：增强下肢的活动能力，提高身体协调性、平衡能力和有氧能力。

锻炼方法：手握扶手双脚在踏板上，调整身体，双脚前后走动。

以上这几种类型小区健身器材是比较常用的，基本上每个小区都会有配备的。还有一些设施翘翘板、攀爬架、秋千等一些拓展训练器材也是人们比较喜欢的项目。