

丹东 公园健身路径 小区广场健身器材 不锈钢器材

产品名称	丹东 公园健身路径 小区广场健身器材 不锈钢器材
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

小区健身器材是帮助居民健身用的健身工具，只有对健身器材有细致的了解，才能让健身器材为自己所用，达到健身的。下面小编将给大家介绍一下常用的健身器材名称，让大家正确健身：

一、跑步机

跑步机是小区健身器材中一种常见的种类。

使用方法：双手握住扶手，用脚踩踏板，做跑步运动。

作用：锻炼腿部和脚部的肌肉，增强心肺功能，改善血液循环。

二、转腰器

转腰器也叫做扭腰器，一般是两人或者三人使用。

使用方法：双手扶住手柄，双脚平衡站在圆形踏板上，利用腰部的力量带动下肢扭动。

作用：增强腰部的力量，锻炼腰部的灵活性和柔韧性。

三、健骑机

一种常见的小区健身器材，提供的全身运动。

使用方法：坐在座位上，双手拉动手柄的同时双脚踩下踏板，往返进行运动。

作用：提高四肢、腰、腹、背部等的协调能力，还可以增强心肺功能。

四、单人腹肌板

单人腹肌板，也叫做仰卧起坐板。

使用方法：仰卧在器械上，用脚勾住横杆，双手交叉放在脑后保护头部，腹部用力开始做仰卧起坐运动。

作用：增强腰部腹部肌肉的力量与弹性，对可以***腹部赘肉，有利于塑身健美。