

# 焦作 公园健身路径 社区户外健身器材 品种多 多利达体育

产品名称	焦作 公园健身路径 社区户外健身器材 品种多 多利达体育
公司名称	河北胜泽体育设施有限公司
价格	100.00/件
规格参数	
公司地址	河北省盐山县望树镇工业区
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。

## 五、太空漫步机

太空漫步机是小区健身器材当中比较受欢迎的一种健身器材。

使用方法：双手紧握住手柄，双脚踩在踏板上，两脚前后交替摆动。

作用：锻炼下肢肌肉的灵活性，提高身体的协调能力以及平衡能力。

## 六、太极推盘

太极推盘是一种常见的小区健身器材，由一根立杆加四个圆盘组成。

使用方法：锻炼的时候身体直立或者蹲马步，双手握住转盘的手柄，向相同或者相反的方向慢慢转动。

作用：锻炼人的肩、肘、腕、膝等关节的活动能力。

## 七、单杠

单杠是一种小区常见的健身器材。

使用方法：双手交替向前摆动抓住上部横管，身体灵活摆动即可。

作用：增强上肢及上身肌肉力量，促进肩臂部灵活性。

## 八、双人大转轮

双人大转轮是一种常见的小区器材。

使用方法：双手握住转轮上把手，向内或者向外转动。

作用：锻炼上肢关节的灵活性，柔韧性，拽动手三阳及手三经络。增强消化系统及心脑血管系统功能。