

# 本溪露天健身器材,小区健身器材,厂家

产品名称	本溪露天健身器材,小区健身器材,厂家
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

单杠常做的动作就是引体向上了，引体向上可以说是一个真正考验健身实力的动作，别看那些健身房可以撸得一手好铁的大块头，说不定一个引体都做不了，更不要说双力臂、空中漫步、腹部绕杠、腰部绕杠、单臂引体这些大级的动作了。坚持做一些单杠动作，可以有效锻炼到自己的腰腹、肩背、手臂等肌肉群。通过单杠练习起来的动作在生活中更实用，比如双力臂、单力臂的支撑，比如用得上腰腹柔韧性的攀爬等除或大型户外健身场所能见到标准的双杠外，小区里考虑到和场地的因素，更多配置的是双人双杠设备。双杠的动作和单杠一样，很多很丰富，日常健身用的多的就是臂屈伸，标准的臂屈伸以锻炼肱三头肌和三角肌为主，而胸肌臂屈伸则是胸大肌的爱。除此之外，双杆支撑摆动、双杆前滚分腿翻、双杠俄挺等都是其热门动作，但一定要量力而为。本溪露天健身器材,小区健身器材,厂家

扭腰机几乎是小区健身区的标配，常见的就是三位环式扭腰机，这个看上去只是一个老年人疏通筋骨的器械其实实用好了还是老少皆宜的，主要用来锻炼腰部和髋部，腰部肌肉的力量和柔韧性，使用方式也比较简单通过双手固定上身产生的对抗力，使下肢左右转动。本溪露天健身器材,小区健身器材,厂家

转腰时，上身小腹尽可能绷紧，双腿直立或微微弯曲皆可，年青力盛的可以尝试负重扭腰同样作为户外健身区的必备器材，漫步机也少不了，小区常见的一般是二位柱式漫步机和三位柱式漫步机，大多情况下都是老年和幼儿使用较多，其实真正了解了它的功能之后，会发现漫步机其实还是做悬挂平板、提臀吸腹以及登山跑等核心训练的上佳选择。与漫步机不同，平步机是多了两个类似椭圆机的扶手，有单位和双位，主要活动下肢及脊椎各关节，拉动、脾、经脉，并对下肢减脂有针对性，可以锻炼四肢协调的能力。当然这种器械一般对速度都不是特别好控制，想要达到和跑步机、椭圆机或者健身机的那是很难的，所以也一般都是老年人用的多。