

# 天津小区公园健身器材 塑木 小区健身路径 小区公园健身器材 塑木

产品名称	天津小区公园健身器材 塑木 小区健身路径 小区公园健身器材 塑木
公司名称	河北胜泽体育设施有限公司
价格	585.00/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

在健身器材中，每一种器材的作用是不相同，而且有些健身器材适合健身房，有些健身器材适合小区，但是每一种健身器材都有着很好的作用，那小区健身器材是什么，还是有不少人了解的。那么，小区健身器材都有哪些呢?下面就一起来了解一下小区健身器材吧! 1. 双人漫步机

要锻炼增强下肢的活动能力，改善髋关节的灵活，运动时双手扶住前段扶手，保持身体的平衡，双脚踩在下部踏板中，双腿有规律的前后摆动，注意：踏板底部一般都是有漏水孔，小孩子在边玩时，注意不要让将手指伸入其中，避免伤害到孩子。

### 2. 双人大转轮

锻炼上肢关节的灵活性，柔韧性，拽动手三阳及手三经络。增强消化系统几心脑血管系统功能，能更大量的拽动手部经络，使用时，双手握住转轮上把手，向内或者向外转动。

### 3. 天梯(云梯)

增强上肢及上身肌肉力量，促进肩臂部灵活性。使用时，双手交替向前摆动抓住上部横管，

### 4. 三人扭腰器

增强腰部、腹部肌肉力量，改善腰椎及髋关节柔韧性、灵活性，利于健美体形。使用时站在或者坐在转盘上，左右扭动要，较大幅度转腰活动使腹部肌肉牵张放松，起到通经活络促进气血畅通，强腰固作用，适用于腹部运动障碍、体弱虚、腰肌劳损及周身疲乏等症。

### 5. 室外跑步机

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。使用是双手扶住两侧扶手，双脚慢慢走动。

中老年锻炼身体的方式很多，其中室外的中老年健身器材也很多，这些放置在小区，公园，广场的健身器材就是中老年的运动产品。