

平顶山 小区健身器径 社区户外健身器材 可自由组合

产品名称	平顶山 小区健身器径 社区户外健身器材 可自由组合
公司名称	河北胜泽体育设施有限公司
价格	599.00/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

小区健身器材三位扭腰器可缓解腰肌劳损

小区健身器材要设置在各大小区内,人们可以在闲暇时光在自己家门口锻炼身体。由于各个小区配备的健身器材各不相同,因此其锻炼方法也是不一样的。一般常见的小区健身器材要有伸腰器,三位扭腰器,臂力训练器等。

三位扭腰器作为小区健身器材之一,深受人们的喜爱。要是其锻炼方法比较的简单,使用者只需两手握住扶手管,双脚放在扭腰盘上,腰部以下来回运动即可,不需要做其他的动作。扭腰器虽然锻炼方法比较的简单,但是功能却 很多,其要是用于活动的腰腹部,同时增强腿部力量,提高心肺功能。不仅活动了腰部,腹部,还可适当减轻,缓解腰肌劳损。应用的三位扭腰器表面都会经过除锈,喷砂处理,其采用聚酯粉末静电喷涂,能预防阳光,雨水风沙等自然因素造成的侵蚀,色泽亮丽均匀,***多年不变色。产品环保无害,不损害使用者健康。

。

老人用的健身器材以及注意事项：

,太空漫步机：作用活动促进血液循环,锻炼腿部活动能力,切记摆动幅度过大容易拉伤肌腰。

,上肢牵引器：上肢牵引器的作用类似于到接受牵引,对拉伸肌肉,预防椎间盘突出是有好处的。但建议那些手力不够的老人尽量不要进行这项运动。

,太极转轮：作用锻炼上肢关节的灵活性,柔韧性,增强消化系统及拽动手部经络,应注意不要快速的转动应合理运用以免对身体造成伤害。

成年人的健身器材类种：

,单双杠：功能增加臂力,锻炼肩臂肌肉耐力。

,跑步机：功能练习下肢肌力和增强心肺功能及提高心血管系统功能,也起到减脂作用。

,云梯：功能拉伸腰部韧带,伸展腰部,下肢和腰部疲劳。

,肋木：功能增加腹肌力量及上肢的悬垂能力。

,划船器：功能锻炼肌肉力量,锻炼全身各个关节,对血液循环起到很好的作用。

儿童健身器材种类：滑梯,跷跷板,移动式秋千等等。