

公园健身器材厂家

产品名称	公园健身器材厂家
公司名称	沧州昌冠体育设施有限公司销售2部
价格	99.00/件
规格参数	品牌:昌冠 型号:运动场 产地:河北
公司地址	河北省盐山县城南开发区
联系电话	18233792089 18233792089

产品详情

能锻炼到腰部的健身器材至少有仰卧板、双杠、罗马椅、健腹轮、杠铃、美腰机、扭腰盘、跑步机、呼啦圈、划船器、旋转机等十一种。腰部的重要肌肉有髂腰肌、腰方肌、竖脊肌。

所以可选用不同器材，能有侧重不同的训练功能，有针对腰部肌肉力量的；也有针对腰部柔韧性或灵活度的，器材使用的难度驾驭也不同。

仰卧板

一种斜面训练板，不仅能练腹肌，而且俯身还能做俯卧挺身等练腰动作。

双杠

双杠虽然是训练体操的，但摆臂及举腿动作也有锻炼腰椎的伸展和腰肌收缩功能。

罗马椅

用罗马椅练腰的方式是山羊挺身，这是能直接针对腰臀做的一种训练。

健腹轮

用站姿和跪姿俯身做推拉发力动作，除锻炼肩臂外，还可以锻炼腰腹核心力量。

扭腰盘

一种扭腰运动器械，锻炼时把握好扭腰频率，能增强腰部的灵活性及腰肌力量。