

# 室外健身器材厂家

产品名称	室外健身器材厂家
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

现在的生活水平提高了很多，在每个小区也都安装了健身器材，所以在人们闲暇娱乐的时候都可以进行锻炼，尤其是针对一些老年人，不喜欢去健身房进行锻炼可以在小区里面，但是小区里面的这些健身器材可以锻炼哪些部位，有一部分群众都不大了解，下面我们一起来了解下小区健身器材都能锻炼哪些部位吧!

### 小区健身器材之一：走步器

走步器这种器材是专门针对一些不方便去健身房又不方便走远路的宅男宅女还有老年人设立的，这种器材是主要锻炼人的腿部肌肉和协调性的，每天做二十分钟的走步器就能有效的让腿部力量增加，还能是腿部的赘肉转化成肌肉。

### 小区健身器材之二：扭腰器

扭腰器这种健身器材，几乎每个小区里都有，这种是专门针对一些腰部功能减退的朋友来进行运动的，而且这种扭腰器都有一个把手，这样就不容易失去重心，如果是腰部功能不是很好的人群，可以通过这样的器材来让自己的腰部力量逐渐得到恢复。

### 小区健身器材之三：骑行器

这种骑行器多数都好像自行车的样子，但是都是固定在原地的，这种器材比较实用，对于锻炼人的手臂力量和腿部力量都非常有帮助，需要整体减肥的人群，可以用这样的器材来进行锻炼，每天坚持三十分钟左右，就能在一个月内达到有效减肥的效果。