

售楼处室外健身器材

产品名称	售楼处室外健身器材
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

室外健身器械有很多，在社区健身中心、体育公园、健身广场、学校都比较常见。但是都有哪些分类，平时锻炼都要注意些什么，了解的人也许就不多了。

室外健身路径的健身器械大致分为有氧运动、无氧运动和柔韧性训练3种。

柔韧性训练类器械主要有肋木架、压腿杆、腰背训练器、扭腰器等。使用的时候要注意量力而行，用力过猛反而容易受伤，动作要尽量慢、柔。

有氧训练类器械主要有太空漫步机、骑马机、健身车等。要注意使用时的速度或频率，避免引发意外伤害。

力量训练类器械，主要有单双杠、平行天梯、引体俯卧训练器等，使用时切忌做得太快太猛，以免受伤，中老年人尤为要慎重。