

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1部
价格	99.00/件
规格参数	品牌:昌冠 适用场地:公园 产地:河北
公司地址	河北省盐山县城南开发区
联系电话	18233797098 18233797098

产品详情

随着我国经济的发展，人民生活水平的不断提高，除了衣食住行大家也开始在乎自身的运动健康。为了提倡运动健康的理念，现在越来越多的公园和小区开始安装户外公共健身器材了。公园、广场、体育中心、操场等看到各式各样的健身设备，很多小区也少不了。

单杠—在户外健身的小区是常见的，现在好多地方单杠的造型也发生了变化，体积更小了，节约了很多空间。单杠常见的动作是引体向上，这是考验健身实力的动作，坚持做单杠的动作，可以有效的锻炼自己的腰腹、肩背、手臂等肌肉群，经常使用单杠可以改善腰椎的问题，因此单杠也成为了大家喜欢的健身器材之一。

2. 双杠—除去学校或者大型户外健身场地能见到标准的双杠之外，小区还是社区考虑到安全和场地的因素，更多配置的是双杠。双杠的动作和单杠的动作是一样的，除了日常健身多的动作臂屈伸，还有很多热门动作，比如双杠支撑摆动、双杠前滚分腿翻和双杠俄挺等。

3. 扭腰机—是小区健身的标配，常见的是三位环式扭腰机，看上去是老年人疏通筋骨的器械，其实是老少皆宜的，主要锻炼腰部和髋部，增强腰部肌肉的力量和柔韧性，使用方法很简单，两手握扶手，脚踏底馆，上身保持平衡，向左、向右转动身体。

扭腰器还可以分为坐式扭腰器、站式扭腰器。

4. 漫步机—小区中常见的是二位柱式漫步机和三位柱式漫步机，大多数情况都是老年和幼儿使用较多，其实真正了解它的功能之后，发现它还可以悬挂平板、提臀吸腹以及登山跑等核心训练。使用方法：手握扶手、脚踏踏板，双脚前后交替运动。

5. 平步机—平步机和漫步机不同，平步机多了两个类似椭圆机的扶手，有单位和双位，主要活动下肢及脊椎各关节，对下肢减脂更有针对性，还可以锻炼四肢协调性。当然这种器械的速度是不好控制的，想

要达到和跑步机一样的效果是很难的，所以一般老人使用居多。