

# 天津室外健身器材生产厂家

产品名称	天津室外健身器材生产厂家
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

小区室外健身器材在我们的生活中已经随处可见，小区、公园、活动中心、学校等，健身器材不仅仅是走进我们的视线，而且为我们的身体锻炼营造了有利条件，正确的锻炼方法，非常有利我们的身体健康，甚至“减肥”，我们来介绍一下小区健身器材名称大全。

### 1.大转轮：

大转轮也叫肩关节训练器，是小区健身器材的常见器材之一，能够让我们在锻炼的同时达到锻炼思维能力和手脚的灵活度，改善肩关节柔韧性与灵活性，预防治疗肩部疾病，增强肩带肌群力量与弹性，适用于肩关节僵硬，活动障碍适用于肩关节僵硬，活动障碍，正确锻炼方法是双手握住转轮手柄，同时向顺时针或逆时针方向转动。

### 2.单杠：

单杠虽然是国际体育比赛中男子经济体操项目之一，但在我们生活中也是非常常见的，单杠对身体素质的要求非常严格，因为其锻炼方法为一整套摆动动作组成，而且不能停顿动作包括向前、向后大回环，各种换握、腾身回环，各种转体、扭臂握以及飞行动作。对改善人们在不同空间判断方位的能力，培养勇敢顽强的意志，提高身体的柔韧性和协调性都有较好的作用。

### 3.腹肌板（仰卧板）

腹肌板也称仰卧板，顾名思义，专门为了仰卧起坐而设计，长时间的电脑工作势必影响到人的健康。不注意和放任的态度都将导致日后身体机能的恶变，这种影响是日积月累，日趋严重的，决不是危言耸听。腹肌板尤其对于IT工作者、公务员等经常对着电脑奋斗的人员作用更甚，收背运动将使背部变得轻松，更能舒缓腰肌劳损者的背部筋膜劳损。

### 4.肋木：

肋木是一种身体素质练习的辅助器材。肋木练习繁简不一，内容多样，可以单人做，也可双人做；凡是发展肌肉的力量、协调、平衡、灵敏、柔韧等都可以用肋木进行练习；可以单人做，也可双人做。也可将肋木的几种练习编成若干节体操，作为准备活动或专门性练习发展身体素质。

## 5.转体训练器

转体训练器虽然也是室外健身器材的一种，然而好像并不常见；但是这不能影响和忽略转体训练器的功效。转体训练器能够提高腰腹肌肉的柔韧性及协调性，偷偷的告诉你，对于肾亏也有一定作用哦！在训练时不可以转动超过180度，应以自身适应转动幅度来使用器材。

太空漫步机是小区健身器材当中比较受欢迎的一种，它的使用方法很简单，只要双手紧握住手柄，双脚踩在踏板上，然后两脚前后交替摆动，像在太空中行走一样就可以了。太空漫步机可以很好的锻炼下肢肌肉的灵活性，提高身体的协调能力以及平衡能力。

主要锻炼增强人体下肢的活动能力，改善髋关节的灵活，运动时双手扶住前段扶手，保持身体的平衡，双脚踩在下部踏板中，双腿有规律的前后摆动，注意：踏板底部一般都是有漏水孔，小孩子在旁边玩时，注意不要让将手指伸入其中，避免伤害。