

路径健身器材制造厂家

产品名称	路径健身器材制造厂家
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

户外健身器材种类非常多，就细细给大家来讲解一下具体有哪些？

户外健身器材

器材清单：

腿部按摩器、圆形三位扭腰器、上肢牵引器、双位单杠、单杠、伸腰展背器、跷跷板、腰背按摩、太极推揉器、双人大转轮、双位吊杠儿童秋千、双位浪板、单人健骑（地埋）、单人健骑（地上）、双人健骑、平衡滚筒、肋木器、跑步机、伸背架、转体训练、肩关节康复、单人座推、双人漫步机（地埋款）、双人椭圆机、三人蹬力器、单人腹肌板、联动健身机、划船器等等。

使用户外健身器材有哪些好处呢？

改善体形、有益健康，有利于促进血液循环、延缓衰老、精力充沛、充满自信等等

需要注意哪些事项？

不要运动过量，锻炼前一定要做好准备活动，热身10~15分钟左右，运动后还要走一走，缓冲10分钟左右，要掌握好运动时间。老年朋友每次的锻炼时间好在40分钟左右，左不要低于30分钟，右不要超过1小时。