

老小区健身器材现货厂家

产品名称	老小区健身器材现货厂家
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

为积极响应国家号召，实施全民健身计划；如今大多数小区内都配置有室外健身器材。这些小区健身器材为小区中的人民带来了健康与欢乐，同时增进邻里之间的亲近与和睦。

根据锻炼目的不同，小区健身器材大致分为四大类：

- 1.柔韧性锻炼器材，如扭腰器、压腿杠、上肢牵引器、腰背按摩器；
- 2.放松型健身器材，如滚筒、跷跷板；
- 3.有氧运动器材，常见有太极推手、太空漫步机、跑步机；
- 4.力量增强型体育器材，如健骑机、拉力器、蹬力器。

使用小区健身器材过程中，老年人使用时一定要量力而行，适合自己的才是好的，健康运动，才是我们的目的。推荐老年人选择有氧运动器材进行锻炼，强身健体的同时兼顾了对于身体协调能力的调整。

女性朋友推荐使用柔韧性小区健身器材，女性往往爱美，这个特点是无关年龄的，柔韧性小区健身器材在塑身与放松身体的同时还有减肥的效果哦！

青年或者中年朋友锻炼时可以选择力量增强型小区健身器材，对于我们来说，锻炼的唯一目的就是强身健体，甚至练出一身腱子肉，每个男性理想中的自己应该都是一身肌肉，高大威猛吧，哈哈！

小朋友们可以使用的只有放松性小区健身器材了，唯一要注意的是一一定要在大人的陪同下使用，儿童的世界简单而纯洁，快乐，就够了！

敲黑板，说重点！无论哪个年龄段的人，锻炼时唯一要注意的就是安全，我们的目的是健身而不是伤身

！尤其是小朋友们，对于三到五岁的儿童来说，整体对于安全的意识较为模糊，大人必须确保儿童选择正确的小区健身器材，同时注意使用安全。