

售楼处室外健身器材厂家

产品名称	售楼处室外健身器材厂家
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

户外常见的几款健身器材，看你能玩转几个？

室外健身器材有哪些呢？对于户外的健身器材其实在我们的生活中也是很常见的，一般情况下在小区里面都会有这样的设施，当然不同的器材有着不同的作用。现在我们的生活水平都有了很大的提高，越来越多的人在关注身体的健康，闲下来的时候都会选择室外健身器材来达到健身的目的。奥康达带您了解常见的户外健身器材。

1. 单杠

引体向上是单杠基本的练习方法之一，此项拉单杠的好处可增强肩背和上臂部的肌肉力量，适合青年人练习。

2. 漫步机，为小区运动健身器材的一种，功能为增强心肺功能及下肢，腰部肌肉力量，改善下肢柔韧性及协调能力，提高下肢各关节的稳定性。

3. 冲浪板。主要锻炼腿部、腰部肌肉、增强腰部灵活性。

4. 健骑机。增强心肺功能，提高上肢、腰部、腹部、背部肌肉力量和四肢协调能力。对腕肘髌膝关节屈伸功能性障碍，四肢及腰背酸痛等有康复作用。

5. 太极揉推器又叫太极轮，也叫肩关节训练器，可以同时供两个人同时使用。主要舒展肩部肌肉，增强肩、肘、腕髌、膝等部位的活动能力以及小脑的协调性。适合老年人使用。