

# 沈阳小区健身路径产品介绍,室外健身器材厂家安装

产品名称	沈阳小区健身路径产品介绍,室外健身器材厂家安装
公司名称	盐山多利达文体器材有限公司
价格	450.00/件
规格参数	品牌:多利达体育 材质:钢管 颜色:蓝黄
公司地址	盐山县盛世佳苑1号楼2单802室
联系电话	0317-5129521 15231799390

## 产品详情

沈阳小区健身路径产品介绍,室外健身器材厂家安装

### 压腿器

压腿器是路边健身器材中常见的一种。作为压腿的辅助器械，压腿器就是一排高低不一的横杠。具体的锻炼方法是：面对一根单杠，距离适中，以一抬脚脚踝能够搭在单杠上为准。身体自然站立，下肢放松。一只脚轻轻抬起，放在单杠上，上身保持正直，挺胸收腹。上身慢慢向前弯腰，直到大腿后侧肌肉感到被拉紧，上身不能再向前移动时停止，保持这个姿势20—30秒，然后还原。适合老年人舒展筋骨。

#### 一、概述：

室外健身器材，又叫小区健身器材，还有个专业名称，叫室外路径,在室外安装固定、供人们进行健身运动锻炼的器材和设施。户外健身器材里的器械设置，目标群体是大众，它的广普性使其具有简单、易学、见效快的特点,室外健身器材，主要适用于小区，公园，广场，老年人活动中心，