

# 陕西室外健身器材价格

产品名称	陕西室外健身器材价格
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

随着我国经济的发展，人民生活水平的不断提高，除了衣食住行大家也开始在乎自身的运动健康。为了提倡运动健康的理念，现在越来越多的公园和小区开始安装户外公共健身器材了。公园、广场、体育中心、操场等看到各式各样的健身设备，很多小区也少不了，大家都会模仿老人们来几个常规性的动作，可能大家连他们的名字都说不上来，本篇文章给大家梳理几个相对常见使用的户外健身器械，希望可以给大家提供一些帮助。

1. 单杠—在户外健身的小区是\*常见的，现在好多地方单杠的造型也发生了变化，体积更小了，节约了很多空间。单杠\*常见的动作是引体向上，这是\*考验健身实力的动作，坚持做单杠的动作，可以有效的锻炼自己的腰腹、肩背、手臂等肌肉群，经常使用单杠可以改善腰椎的问题，因此单杠也成为了大家喜欢的健身器材之一。
2. 双杠—除去学校或者大型户外健身场地能见到标准的双杠之外，小区还是社区考虑到安全和场地的因素，更多配置的是双杠。双杠的动作和单杠的动作是一样的，除了日常健身\*多的动作臂屈伸，还有很多热门动作，比如双杠支撑摆动、双杠前滚分腿翻和双杠俄挺等。
3. 扭腰机—是小区健身的标配，\*常见的是三位环式扭腰机，看上去是老年人疏通筋骨的器械，其实是老少皆宜的，主要锻炼腰部和髋部，增强腰部肌肉的力量和柔韧性，使用方法很简单，两手握扶手，脚踏底馆，上身保持平衡，向左、向右转动身体。