

# 常见的几种健身器材

产品名称	常见的几种健身器材
公司名称	沧州昌冠体育设施有限公司销售1部
价格	99.00/件
规格参数	品牌:昌冠 适用场地:小区 公园 产地:河北
公司地址	河北省盐山县城南开发区
联系电话	18233797098 18233797098

## 产品详情

根据锻炼目的不同，小区健身器材可分为四类：

- 1、有氧耐力运动器材，如太空漫步器、太\*云手、跑步器;
- 2、柔韧性锻炼器材，如上肢牵引器、扭腰器、压腿杠、伸背器;
- 3、增强力量器材，包括腰力锻炼器、蹬力器、多功能上肢锻炼器、腰腿锻炼器、健骑机;
- 4、放松器材，如滚筒、双人腰背按摩器等。

类型：

### 1、太空漫步机

太空漫步机是小区健身器材当中比较受欢迎的一种，它的使用方法很简单，只要双手紧握住手柄，双脚踩在踏板上，然后两脚前后交替摆动，像在太空中行走一样就可以了。太空漫步机可以很好的锻炼下肢肌肉的灵活性，提高身体的协调能力以及平衡能力。

### 2、健骑机

这也是一种常见的小区健身器材，使用的时候坐在座位上，双手拉动手柄的同时双脚踩下踏板，往返进行运动。它所提供的是一种全身运动，可以提高四肢、腰、腹、背部等的协调能力，还可以增强心肺功能。

### 3、单人腹肌板

单人腹肌板也可以叫做仰卧起坐板，使用时首先仰卧在器械上，用脚勾住横杆，双手交叉放在脑后保护头部，然后腹部用力开始做仰卧起坐运动。它可以增强腰部腹部肌肉的力量与弹性，对可以有效的腹部赘肉，有利于塑身健美。

#### 4、跑步机

跑步机也是小区健身器材中一种很重要的种类，练习者双手扶住扶手，然后用脚踩辊轴，做跑步运动。它的作用和跑步是一样的，可以锻炼腿部和脚部的肌肉，增强心肺功能，改善血液循环。

#### 5、转腰器

转腰器也叫做扭腰器，一般是两人的或者三人的，使用的时候双手握住手柄，双脚平衡站在下面的圆形踏板上，然后利用腰部的力量带动下肢扭动。它可以增强腰部的力量，锻炼腰部的灵活性和柔韧性。

#### 6、太\*推盘

太\*推盘也是一种常见的小区健身器材，它是由一根立杆加四个圆盘组成的。锻炼的时候应当身体直立或者蹲马步，双手握住转盘的手柄，向相同或者相反的方向慢慢转动，如同太\*推手一般。它主要是锻炼人的肩、肘、腕、膝等关节的活动能力。