

室外健身器材有哪些？

产品名称	室外健身器材有哪些？
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

室外健身器材有哪些都叫什么，室外健身器材大全介绍。

1.室外健身器材太极轮：主要功能：太极轮可以增强髌关节、膝盖、肩膀、肘部等身体部位的活动能力。

室外健身器材

2.室外健身器材踏板：主要功能：踏板对下肢肌肉萎缩、屈伸障碍、关节炎、踝关节扭伤、坐骨神经痛等有一定的康复或治疗作用。可以增强人的下肢力量，提高人的膝关节和踝关节的稳定性。

3.室外健身器材太空行走器：主要功能：太空行走器可以增强人下肢的机动性，使人的髌关节更加灵活。

4.室外健身器材双杠：主要功能：使用双杠可以提高身体的协调性和灵活性，提高人在不同空间判断对方位置的能力。

5.室外健身器材腰椎扭腰器：主要功能：腰椎扭腰器可以增强腰腹肌肉力量，提高腰椎和髌关节的柔韧性和柔韧性。可改善虚弱和肾虚、腰椎运动障碍、腰肌劳损和全身疲劳。

室外健身器材一般有以下几种：脚踏装置有三种，包括二位脚踏装置、三位脚踏装置和四位脚踏装置。踏板作用：锻炼腿部力量，腿部肌肉配合，控制能力。太极推手。该器械能穿透血管，活动筋骨，适合14岁以上75岁以下人群使用。太空行走者。功能：下肢运动，改善心肺功能，提高心血管耐力，特别适合老年人。上肢牵引器。主要功能：增强肩带肌肉力量，提高肩关节灵活性，提高手脑协调能力。垂直旋转器。功能：提高腰背部肌肉的柔韧性。锻炼腰腹、内外斜肌、竖脊肌、腰椎各种关节，特别适合久坐者缓解身体疲劳。锻炼15-20分钟是节省时间的好方法。跑步时以4-4.8公里/小时的速度热身5分钟，然后

每2分钟增加0.3公里/小时的速度，直到你发现以一定速度坚持锻炼45分钟很有挑战性。以固定的速度行走约1公里，记录花费的时间。这可能需要15-25分钟。以4.8 km/h的速度行走时，行驶1 km需要20分钟左右。运动是为了自己的生命健康，而不是一夜之间变魔术。锻炼频率：目标是每周3-5次，每次锻炼15-60分钟。建议是根据自己的身体状况来制定锻炼计划，而不是根据自己的喜好。可以通过调整速度和运动时间来掌握运动的强度。