

# 河北小区广场健身器材厂家施工

产品名称	河北小区广场健身器材厂家施工
公司名称	沧州昌冠体育设施有限公司-塑胶跑道
价格	300.00/件
规格参数	
公司地址	河北省盐山县城南开发区
联系电话	15733739168 15733739168

## 产品详情

### 室外健身器材/户外健身器材介绍

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。

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。

4. 漫步机—小区中\*常见的是二位柱式漫步机和三位柱式漫步机，大多数情况都是老年和幼儿使用较多，其实真正了解它的功能之后，发现它还可以悬挂平板、提臀吸腹以及登山跑等核心训练。使用方法：手握扶手、脚踏踏板，双脚前后交替运动。

5. 平步机—平步机和漫步机不同，平步机多了两个类似椭圆机的扶手，有单位和双位，主要活动下肢及脊椎各关节，对下肢减脂更有针对性，还可以锻炼四肢协调性。当然这种器械的速度是不好控制的，想要达到和跑步机一样的效果是很难的，所以一般老人使用居多。

6. 肋木—一般分为单肩肋木和双肩肋木，是一个综合型的健身器材，可以做双臂攀爬、悬垂脚举腿、悬垂屈脚触胸、悬垂轮跑、压腿等动作。可以增强腰腹力量、上肢悬垂能力，还可以锻炼腿部力量、上肢柔韧度和灵活性，一般适合年轻人使用。

7. 云梯—又叫平行云梯，借用身体摆动和手臂的力量穿过障碍，云梯是一个相对低难度的锻炼器材，使用方案：屈臂垂悬、双手握横杠，向上致肘垂直悬垂；以手代步，双手握杠交替前行，对于手臂、肩部、腰腹部位等力量的锻炼。

8. 太极揉腿器—又叫太极轮、大转轮，是小区中常见的健身器材之一，构造是四个钢制轮子朝天举起，轮子有架子固定，能够360度转动。\*常见的是双位大转轮，可以供两人同时使用，使用双手分别贴在太极轮的中间圆轴处，以顺时针或逆时针方向转动，可以增强肩带肌群的力量与弹性，改善肩关节柔韧性和灵活度，适合肩关节僵硬的人员，深受老年人的喜爱。

9. 按摩器—在部分的健身区，大家都可以看到相应的按摩器，比如立式腰背按摩器、按摩揉推器、腿部按摩器等。主要用于缓解腰、腿和背等部位的疲劳。使用时要合理控制节奏，不宜过快或者过慢。

10. 上肢牵引器—小区中两边各有两个把手和链条或者连接轴连接可以左右拉动的器械，叫作上肢牵引器或者两位引体平衡器。使用器材前，应进行适当的热身运动，该器材主要是应用自身的力量抗衡，提高肩部的活动能力。对于健身者来说，主要锻炼肩、手腕、手臂等部位力量，适合中老年人使用。

对于，户外的健身器材不止以上11种，比如还有练习下肢力量的坐蹬器，压腿器、跷跷板、秋千等，总体来说，户外的健身器材是基于健身房设备的衍生款，没时间去健身房或者居家办公的健身人士以及小区中的中老年人来说，户外健身器材是活动筋骨的好配置。