

宁波公园健身器材生产厂家

产品名称	宁波公园健身器材生产厂家
公司名称	沧州市昌冠体育设施有限公司
价格	150.00/件
规格参数	品牌:昌冠 是否环保:是 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

河北昌冠体育健身器材的厂家,体育器材产品,揉推器,单双杠器,小区器材,小区机,生产厂家,完善的售后服务,,品质有保障,欢迎来电咨询如何挑选合适的小区公园健身器材说到小区健身器材,绝大部分较像是玩具。作为纯粹的自重健身爱好者,在我看来只有下面几个才是货真价实的健身器材。

以下推荐度由高到低的顺序排列。

1、低杠

上斜/下斜俯卧撑：主要锻炼胸大肌、肱三头肌。

单杠屈臂撑：主要锻炼胸大肌、肱三头肌。

自重划船：主要锻炼背阔肌、肱二头肌。

臂屈伸：主要锻炼肱三头肌。

臂伸屈：主要锻炼肱二头肌。

上斜/下斜折刀俯卧撑：主要锻炼三角肌前束、肱三头肌。

保加利亚深蹲：主要锻炼股四头肌、臀大肌。

单腿腿伸屈：主要锻炼腘绳肌。

2、单杠

引体向上：主要锻炼背阔肌、肱二头肌。

悬垂举腿：主要锻炼腹直肌、髂腰肌。

倒悬举腿：主要锻炼竖脊肌、腰方肌。

如何挑选合适的小区公园健身器材

3、双杠

双杠屈臂撑：主要锻炼胸大肌、肱三头肌。

支撑举腿：主要锻炼腹肌、髂腰肌。

4、肋木架

悬垂举腿：主要锻炼腹直肌、髂腰肌。

倒悬举腿：主要锻炼竖脊肌、腰方肌。

保加利亚深蹲：主要锻炼股四头肌、臀大肌。

单腿腿伸屈：主要锻炼腘绳肌。

侧向悬吊：主要锻炼腹外斜肌、腹内斜肌。

5、俯卧撑架

深度俯卧撑：主要锻炼胸大肌、肱三头肌。

俄挺冲肩：主要锻炼三角肌、胸大肌、肱二头肌。

上面我只列出了主要的锻炼动作，其实还有n多种变式动作，n多种进阶动作。

对于普通人的增肌训练，这五种器材***足够。

只要利用好这些器材，完全可以练出一身好身材。

借此也希望小区的管理部门，与其引进那些没鸟用的花哨的玩具，不如多引进这些简单实用的健身器材。