

# 社区健身器材安装厂家

产品名称	社区健身器材安装厂家
公司名称	沧州昌冠体育设施有限公司销售3部
价格	300.00/件
规格参数	品牌:昌冠 型号:cg-001 产地:河北
公司地址	河北省盐山县城南开发区
联系电话	18232767189 18232767189

## 产品详情

昌冠体育器材有限公司专业生产：电动液压/手动液压篮球架、凹箱篮球架、平箱篮球架、儿童升降篮球架、室外健身路径、新国标健身路径、塑木健身路径、室外乒乓球台、金彩虹、大彩虹乒乓球台、折叠移动乒乓球台、排球柱、羽毛球柱、网球柱、足球门、钢化玻璃篮板、篮筐、体操凳、体操垫、瑜伽垫、海绵包、足球防护棚、跳高架、跨栏架、裁判椅、单杠、双杠、肋木架、舞蹈把杆、伸缩看台等，可定制篮球架保护套。

住宅小区健身器材是协助住户运动健身用的运动健身\*\*工具，只能对健身器材有细致的掌握，才可以让健身器材真正给自己所用，做到运动健身的实际效果。下边小编将给大伙儿介绍一下常见的健身器材名字，使用方法，让大伙儿恰当运动健身：

### 一、跑步机

跑步机是住宅小区健身器材中一种普遍的类型。小区健身器材使用图解

使用方法：双手握紧护栏，用脚踩脚踏板，做跑步运动。

功效：锻练脚部和足部的全身肌肉，增强心脏功能，改进血液循环系统。

### 二、转腰器

转腰器也称为扭腰器，一般是两个人或是三人应用。

使用方法：双手扶着手柄，两脚均衡立在环形脚踏板上，运用腹部的能量推动腿部晃动。

功效：增强腹部的能量，锻炼腰部的协调能力和柔韧度。健身房器械大全图解

### 三、健骑机

一种普遍的住宅小区健身器材，出示的全身运动。

使用方法：坐着位上，双手带动手柄的另外两脚踩住脚踏板，来回开展健身运动。

功效：提升四肢、腰、腹、后背等的协调性，还能够增强心脏功能。小区常见健身器材名称

小区健身器材怎么正确使用

### 四、单人腹肌板

单人腹肌板，也称为仰卧起坐板。小区健身器材功能介绍

使用方法：平卧在器材上，用脚来钩住横杠，双手交叉式放到脑后维护头\*\*部，腹腔用劲刚开始做仰卧起坐健身运动。

功效：增强腹部腰部肌肉的能量与延展性，对能够合理的腰部赘肉，有益于瘦身健体。