

# 晋城公园健身器材,小区健身器材设施,腹肌板

产品名称	晋城公园健身器材,小区健身器材设施,腹肌板
公司名称	河北跃羚体育器材有限公司
价格	430.00/件
规格参数	尺寸:1250 高度:800厘米 颜色:蓝黄
公司地址	河北省石家庄桥西区槐安路246号
联系电话	19933047934 19933047934

## 产品详情

比如双力臂、单力臂的支撑，比如用得上腰腹柔韧性的攀爬等除或大型户外健身场所能见到标准的双杠外，小区里考虑到和场地的因素，更多配置的是双人双杠设备。双杠的动作和单杠一样，很多很丰富，日常健身用的多的就是臂屈伸，标准的臂屈伸以锻炼肱三头肌和三角肌为主，而胸肌臂屈伸则是胸大肌的爱。除此之外，双杆支撑摆动、双杆前滚分腿翻、双杠俄挺等都是其热门动作，但一定要量力而为。

安装地面垂与各支承立柱和主体应保持垂直，垂直度公差应不大于1/100;漫步机也少不了，小区常见的一般是二位柱式漫步机和三位柱式漫步机，大多情况下都是老年和幼儿使用较多，其实真正了解了它的功能之后，会发现漫步机其实还是做悬挂平板、提臀吸腹以及登山跑等核心训练的上佳选择。

与漫步机不同，平步机是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，拉动、脾、经脉，并对下肢减脂有针对性，可以锻炼四肢协调的能力。晋城公园健身器材,小区健身器材设施,腹肌板

不失去了其本来的积极作用，反而成为有碍城市风貌的文明污随着人们生活水平的不断提高,很多的小区都安装了户外健身器材。说,坚持长时间的体育运动锻炼,对于很多人来说,当然对身体是有多好处的,这个方面,大家都是不能无视的一个方面,所以,运动健身是保持身体健康的方式。 室外健身器材安装各支承立柱混凝土基坑的水平尺寸，应该大于或等于400毫米\*400毫米，且不应将混凝土地基处置为下小上大的形状;我们经常能在公园、广场、体育、场等看到各式各样的健身设备，很多小区里面也有不少，但相信大多数人除了模仿老头老太来几个常规动作外，甚至连它们的名字都还叫不出有户外健身设备的小区，基本都会看到单杠或高低杠的身影。

扭腰机几乎是小区健身区的标配，常见的就是三位环式扭腰机，这个看上去只是一个老年人疏通筋骨的器械其实实用好了还是老少皆宜的，主要用来锻炼腰部和髋部，腰部肌肉的力量和柔韧性，使用方式也比较简单通过双手固定上身产生的对抗力，使下肢左右转动。