

## 洛阳老年室外器材,小区健身体育器材,厂家

产品名称	洛阳老年室外器材,小区健身体育器材,厂家
公司名称	河北跃羚体育器材有限公司
价格	380.00/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

发展下肢肌肉力量，心肺功能及关节柔韧性，提高的平衡与协调能力。别是对于年轻人，他们热爱健身，不为了有一个强壮的体魄，而且一希望可以拥有一个的曲线，然而对于老人健身，是因此自己的体质让自己的各个关节部位不那么快的老化，而且也为了，从而让身体更加的健康健美运动。

不少男女追求健美，只要持之以恒进行健美和体运动，户外健身器材加强平衡性和协调性健脑运动：凡是增氧运动都有健脑作用，尤其是以弹跳运动为佳，室外健身器材可，能供给大脑以的，更主要的是可起到通经活络、健脑和温肺腑的作用，能提高思维和想象能力。洛阳老年室外器材,小区健身体育器材,厂家 抗衰运动：室外健身器材的健身方法跑步，试验证明，只要持之以恒坚持健身跑步，就可以调动体内酶的积极性，从而收到的作用。通过上述这对室外健身器材带给我们的好处来看，其实室外健身器材是值得我们去追求去使用的。在室外健身器材中，力量型器械里有很多种。 方法：手握扶手，双脚在踏板上，调整身体，双脚前后走动。比如单杠、双杠、云梯、双人手臂支撑、腹肌板、推举训练器等等，这些器材几乎可以与健身房里的器材相。耐力型分为有氧耐力与无氧耐力，室外耐力型器材大多都是有氧耐力型器材，比如健骑机，跑步机，椭圆机等。

而弹跳性的健身器材则是采用助跑或者原地跳跃的方式，其大的目的是帮助保持腿部的弹跳能力，让腿部更加有劲。方法：坐在坐椅上双手握紧手柄，两脚踏牢踏板，脚向下蹬，同时手向后拉。该器材较适合于老年人。注意：用力适中，动作要由缓到快跷跷板锻炼全身综合机能及平衡意识。主要功能：腰部、腹部肌肉力量，改善腰椎及髋关节柔韧性、灵活性，利于健美体形。较大幅度转腰活动能使腰部肌肉牵张放松，起到通经活络促进气血畅通，强腰固作用。