

## 邢台公园器材,露天健身器材,社区公园广场器械

产品名称	邢台公园器材,露天健身器材,社区公园广场器械
公司名称	河北省达创体育器材有限公司
价格	450.00/件
规格参数	品牌:达创 材质:钢管 常规颜色:蓝黄
公司地址	桥西区槐安路260号
联系电话	17732148724 17732148724

## 产品详情

户外健身器材结合了有氧运动和力量训练，研究表明，这种运动方式是锻炼肌肉和的佳方式。对于女性来说，力量训练也重要，因为肌肉训练燃烧的卡路里比脂肪多。

小区健身器材厂家提醒在练习时要注意动作的连贯性，每一个蹬伸动作间不要出现停顿，而且动作一定要到位，否则相关的肌肉无法得到锻炼。

### 分享科学打造室外健身路径的方法

青少年：室外健身路径对于处于成长阶段的青少年来说，运动量相对较大，为了增强肌肉的同时，要注重科学性、性的锻炼身体。适宜选择力量训练器材，如腹肌板、俯卧撑架、综合训练器等。

中老年人：没有太大的力量需求，但却需要强筋健骨，为了地促进身体正常运行，可以选择划船器、太极揉推器、腰背校园器、腿部校园器、上肢训练器和健骑机等不易造成运动伤害的户外健身路径。

女性：更适合选择灵巧的健身方式。如太空漫步机、健身车、三位扭腰器等户外健身路径。

要掌握动时间。老年朋友每次的锻炼时间好在40分钟左右，左不要低于30分钟，右不要超过1小时。

器械平时还要注意：社区“健身路径”的健身器械一般可以分为身体结构运动(也可称之为无氧运动)、有氧运动及身体的柔韧性训练三种。

适合老年人使用室外健身器材之健骑机：这个系列得器材，要起到拉伸身体关节的作用，但建议患有腰间盘突出的老人，千万要切记使用哦

太极推盘：它是由一根立杆加四个圆盘组成的。锻炼的时候应当身体直立或者蹲马步，双手握住转盘的手柄，向相同或者相反的方向慢慢转动，如同太极推手一般。它主要是锻炼人的肩、肘、腕、膝等关节的活动能力。

肩关节康复器：小区健身器材厂家的这款器材锻炼上肢关节的灵活性，柔韧性，拽动手三阳及手三经络。增强消化系统及心脑血管系统功能，能更大力量的拽动手部经络，使用时，双手握住转轮上把手，向内或者向外转动。

天梯(云梯)：增强上肢及上身肌肉力量，促进肩臂部灵活性。使用时，双手交替向前摆动抓住上部横管。