

# 军队家属院 户外健身器材 小区广场健身器材 厂家 篮球架 乒乓球台

产品名称	军队家属院 户外健身器材 小区广场健身器材 厂家 篮球架 乒乓球台
公司名称	盐山广胜体育器材有限公司
价格	500.00/件
规格参数	品牌:胜川 型号:全 产地:河北沧州
公司地址	盐山开发区
联系电话	0317-8255176 13315723198

## 产品详情

一种常见的小区健身器材，提供的全身运动。

使用方法：坐在座位上，双手拉动手柄的同时双脚踩下踏板，往返进行运动。

作用：提高四肢、腰、腹、背部等的协调能力，还可以增强心肺功能。

### 四、单人腹肌板

单人腹肌板，也叫做仰卧起坐板。

使用方法：仰卧在器械上，用脚勾住横杆，双手交叉放在脑后保护头部，腹部用力开始做仰卧起坐运动。

作用：增强腰部腹部肌肉的力量与弹性，对可以有效的腹部赘肉，有利于塑身健美。

### 五、太空漫步机

太空漫步机是小区健身器材当中比较受欢迎的一种健身器材。

使用方法：双手紧握住手柄，双脚踩在踏板上，两脚前后交替摆动。

作用：锻炼下肢肌肉的灵活性，提高身体的协调能力以及平衡能力。

## 六、太极推盘

太极推盘是一种常见的小区健身器材，由一根立杆加四个圆盘组成。

使用方法：锻炼的时候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。

作用：锻炼人的肩、肘、腕、膝等关节的活动能力。

## 七、单杠

单杠是一种小区常见的健身器材。

使用方法：双手交替向前摆动抓住上部横管，身体灵活摆动即可。

作用：增强上肢及上身肌肉力量，促进肩臂部灵活性。

## 八、双人大转轮

双人大转轮是一种常见的小区器材。

使用方法：双手握住转轮上把手，向内或者向外转动。