

# 陆地冰壶 液压篮球架 舞蹈把杆 室外健身器材厂家批发

产品名称	陆地冰壶 液压篮球架 舞蹈把杆 室外健身器材厂家批发
公司名称	盐山洛龙体育器材销售有限公司
价格	550.00/件
规格参数	品牌:洛龙 检验报告:有 生产厂家:是
公司地址	盐山县杨集工业园区
联系电话	0317-8204185 13001482136

## 产品详情

### 陆地冰壶 液压篮球架 舞蹈把杆 室外健身器材厂家批发

随着我国经济的发展，人民生活水平的不断提高，除了衣食住行大家也开始在乎自身的运动健康。为了提倡运动健康的理念，现在越来越多的公园和小区开始安装户外公共健身器材了。公园、广场、体育中心、操场等看到各式各样的健身设备，很多小区也少不了，大家都会模仿老人们来几个常规性的动作，可能大家连他们的名字都说不上来，本篇文章给大家梳理几个相对常见使用的户外健身器械，希望可以大家提供一些帮助。

1. 单杠—在户外健身的小区是常见的，现在好多地方单杠的造型也发生了变化，体积更小了，节约了很多空间。单杠常见的动作是引体向上，这是考验健身实力的动作，坚持做单杠的动作，可以有效的锻炼自己的腰腹、肩背、手臂等肌肉群，经常使用单杠可以改善腰椎的问题，因此单杠也成为了大家喜欢的健身器材之一。

2. 双杠—除去学校或者大型户外健身场地能见到标准的双杠之外，小区还是社区考虑到安全和场地的因素，更多配置的是双杠。双杠的动作和单杠的动作是一样的，除了日常健身多的动作臂屈伸，还有很多热门动作，比如双杠支撑摆动、双杠前滚分腿翻和双杠俄挺等。

3. 扭腰机—是小区健身的标配，常见的是三位环式扭腰机，看上去是老年人疏通筋骨的器械，其实是老少皆宜的，主要锻炼腰部和髋部，增强腰部肌肉的力量和柔韧性，使用方法很简单，两手握扶手，脚踏底馆，上身保持平衡，向左、向右转动身体。

扭腰器还可以分为坐式扭腰器、站式扭腰器。

陆地冰壶 液压篮球架 舞蹈把杆 室外健身器材厂家批发