

室外运动器材的功能介绍

产品名称	室外运动器材的功能介绍
公司名称	沧州昌冠体育设施有限公司销售2部
价格	150.00/件
规格参数	品牌:昌冠 材质:Q235 产地:河北
公司地址	河北省盐山县城南开发区
联系电话	18233792089 18233792089

产品详情

室外运动器材的功能介绍？使用室外健身器材的市民已经越来越多了，可是你知道室外健身器材具体有哪些功能呢？下面我们就罗列几种

使用室外健身器材的市民已经越来越多了，可是你知道室外健身器材具体有哪些功能呢？下面我们就罗列几种进行简述。

双杠，主要功能：上肢、肩部、胸部力量、改善心脏及胸腔经络功能。

自重划船器，要功能：在休闲娱乐的同时，腿部肌群可得好好锻炼。

压腿器，主要功能：拉伸腿部韧带，伸展腰部，消除下肢及腰部。

推手架，主要功能：下肢的肌肉力量和各关节及周围韧带的弹性。

健身车，主要功能：锻炼人体臂、腰、腿等部位柔韧性用协调能力。

转腰器，主要功能：腰部锻炼，可有效改善腰部囤积的肥肉，拉升肌肉。

举重架，主要功能：可有效提升上肢、肩部、胸部肌肉力量。

梅花桩，主要功能：提高身体平衡力和协调性，是智力性器材。

腹肌板，主要功能：腰腹力量与弹性，消除腹部多余脂肪及赘肉。

牵引器，主要功能：肩带肌群力量，改善肩关节柔韧性，提高手脑的协调性，对、肩关节功能性障碍和陈旧性有康复作用。

漫步机，主要功能：心肺功能及下肢、腰部肌肉力量，改善下肢柔韧性和协调力，提高下肢各关节的稳定性，对、关节酸痛、下肢活动障碍、肌肉无力等有康复作用。

从几个器械的简单介绍不难看出，室外体育健身器材的功能适合各种年龄段人士，尤以中老年朋友，可以通过室外体育健身获得的体育锻炼。