

# 室外健身器材厂家 室外健身器材价格

产品名称	室外健身器材厂家 室外健身器材价格
公司名称	盐山洛龙体育器材销售有限公司
价格	1200.00/件
规格参数	
公司地址	盐山县杨集乡 开发区
联系电话	0317-8204185 15175725461

## 产品详情

室外健身器材厂家 户外健身路径

### 压腿训练器

方法：根据自身的身高选择合适的杠高，单腿伸直放在杠上，收手拉脚尖，身体向前弯曲。

功能：增强腿部肌肉力量及下肢的运动能力。

注意事项：禁止儿童使用

### 腰背按摩器

方法：人体紧靠按摩器，上下左右缓慢运动。

功能：按摩腰、背部肌肉，疏通经络，调整相关脏腑功能，提高人体抗病能力。该器材较适合于老年人。

注意：用力适中，动作要由缓到快。

### 平衡滚筒

方法：待平衡滚筒静止，用脚先踩稳滚筒旁边的支撑点，再紧握横杠慢慢加速，挺胸、收紧腹部，保持重心稳定。

功能：增强心肺功能及腿部力量、关节柔韧性，提高人体的平衡与协调能力。

注意：患心血管疾病、椎动脉型颈椎病、耳石症、易晕车或晕船者不能使用该器械；基本不建议老年人和儿童使用该器材锻炼；穿运动鞋使用该器械；运动速度不宜过快。

## 旋转健腰器

方法：双手先握紧扶手，再踩在圆盘上左右扭动腰部。

太空漫步机是类似于自然跨步动作，在两腿交替自然摆动中，能够很好的锻炼到腿部、腰腹部、臀部的肌肉群，有锻炼肌肉，增强肌肉力量的作用，还具有一定减肥瘦身的功效。下面让我们具体来看看吧！

## 太空漫步机锻炼的好处

### 锻炼肌肉

太空漫步机是类似于自然跨步动作，在两腿交替自然摆动中，能够很好的锻炼到腿部、腰腹部、臀部的肌肉群，有锻炼肌肉，增强肌肉力量的作用。

### 提高手脚协调能力

在使用太空漫步机锻炼过程中，需要双手扶住扶手，而两腿是做自然摆动动作，长期的锻炼下来，能够增强手脚的协调能力。

### 锻炼身体平衡力

经常使用太空漫步机锻炼，是能够很好的锻炼到身体的平衡能力的，熟练操作漫步机之后，甚至可以不用扶着扶手也能进行锻炼。

### 活动腿部关节

在太空漫步机锻炼中，由于双脚不需要离开踏板，膝关节屈曲角度也不会太大，对于膝盖关节部位不会产生大的冲击。所以经常使用太空漫步机反而是可以活动腿部关节，使得关节更加灵活。