

# 室外健身器材报价 室外健身器材厂家 太空漫步机

产品名称	室外健身器材报价 室外健身器材厂家 太空漫步机
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 户外健身路径

- 1、站立扭腰有效的；
- 2、站立扭腰动作分解：
  - 1) .身体保持着挺直站立的姿势，双手自然垂直摆放在身体两侧，双脚并拢。
  - 2) .将双手轻轻握拳，放在胸部前面，双手与地面要保持平行。
  - 3) .向左边扭腰，然后恢复到原位后再向右边扭腰。
  - 4) .这个动作左右两边各交替重复，知道腰部有酸痛感为止。
- 3、功效：

站立扭腰这个动作主要是用腰部的力量来扭动腰部，让腰部得到充分的锻炼与运动。这样就可以加速腰间位置的血液循环速度，让身体内的新陈代谢速度加快，减少废物在体内的堆积。另外，还可以让体内的脂肪做快速的分解运动，从而减少赘肉在腰间的囤积，长久坚持下去，就可以起到很多的瘦腰功效。

河北洛龙体育器材有限公司坐落于渤海之滨，北靠京津地区。公司经过多年的发展，集研发，生产，销售，售后服务为一体。

奉行“质量为先，信誉至上”的宗旨，以开拓创新的精神和真诚守信的态度积极进取。

公司通过ISO9001,;2001国际质量管理体系认证，ISO14001环境管理体系认证及OHS18001职业安全健康管理体系认证，NSCC国际认证，中国人财保险产品责任承保单位，国家质量监督检测中心定点检查单位，中国教学仪器设备行业协会会员单位，中国体育产品联合会会员单位及国家产品质量检验协会，授予[免检产品]等多项荣誉，主要产品电动液压，移动液压，独臂等:篮球架．健身路径，各种乒乓球台，

羽排网球柱，田径器材，海绵垫体操垫，舞蹈把杆，单双杠，学校达标器材，及健身器材各种配件！

户外健身器材产品有：象棋桌腰背按摩器双人伸腰器双人荡板倒立架划船器儿童滑梯单人腹肌板伸背架双人儿童秋千双人腹肌平衡滚筒 椭圆漫步机双人秋千 俯卧撑训练器 臂力训练器 单人扭腰器 单人漫步机 三人转腰器 手攀云梯 综合训练器 双人大转轮 等百余种小区健身器材产品。

公司全体员工将坚持不懈的努力，以顾客至上的原则，锐意创新的精神和真诚合作的态度与体育界，体育爱好者合作交流。为全民健身运动和中国体育事业腾飞做出贡献。

双人坐蹬训练器。这款运动器械比较常见而且老少皆宜，我们坐上去，脚蹬好后，应该注意慢慢伸直，再慢慢回去，如此反复，做上20遍。它的作用就是美腿，锻炼腿部的肌肉，慢慢伸直慢慢回来才能保证腿部的每一个地方都发力，从而让每块肌肉都得到锻炼。2、太极揉推器。我发现很多人都不知道这个是怎么做运动的，双手来回拨弄着，其实那是在玩。正确的使用方法是：双脚开立，眼睛朝前看，双腿微蹲，成马步状，两个手掌分别放在两个转盘上，把身上的劲从脚底传到手上，可以一只手在上，一只手在下，脑袋想象着手下就是太极阴阳仪，然后转动转盘。也可以两只手同时从外往里转，顺时针、逆时针均可。这个经常做可以达到修身养性的效果。3、太空漫步器。这个主要是锻炼下肢，双脚分别站在踏板上，双手扶在栏杆上，左右脚交替自然摆动。缓慢而有节奏，左脚和右脚的力度要保持一致。一次做上两三分钟就可以。4、双人肩关节活动器。双手握住两个把手，同时顺时针或者逆时针旋转圆环。这个动作可以锻炼肩关节的灵活性，对有肩部关节炎、肘部和腕部问题的人群都有效果。5、扭腰器。这个很明显，就是锻炼腰部力量，我上大学时候拿这个扭腰器来减肥，很有效果的呢。使用方法也很简单，就是人双脚自然站立在圆盘上，双手扶着扶手，左右用力扭动圆盘，达到锻炼腰部的目的。6、跑步机，小区这跑步机都是机械式的，下面好几个圆柱形滚筒，双脚站立在上面，手扶在扶手上，脚步用力，可以慢慢走，做散步状，也可以加快速度跑起来。这就跟在平地上跑步是一个道理，全面锻炼我们的身体。7、跷跷板。这个主要也是孩子们爱玩的运动器械。两个人分别坐在两端，两个人的重量应该大概相同，然后一个用力压下去，另一个就会被翘起来，此起彼伏，玩的不亦乐乎。这项健身器械，主要锻炼孩子的平衡能力和对力量的使用。