

# 室外健身路径价格

产品名称	室外健身路径价格
公司名称	河北胜川体育器材制造有限公司
价格	.00/个
规格参数	
公司地址	河北 沧州市新华区 盐山杨集
联系电话	15166965207 13930797394

## 产品详情

室外健身器材价格，室外健身器材有个专业的名称叫“室外路径”，随着“全民健身”的普遍，现在在我们身边有着很多这样的健身器材，尤其是公园、广场、小区居多。这些器材的功能也比较多样化，普遍针对老年人使用的居多。室外健身，小区路径，广场器材，路径价格，健身器材厂家

双联漫步机，从名字上大家就可以看出这是一个可以供双人使用的健身器材。这个器材比较普遍也很受人们欢迎，它有跑步的感觉但又避免了对下肢的中击力，上肢可像滑雪一样用力从而得到锻炼，椭圆型的运动轨迹与骑车相似，却没有了不舒服的车座。而且还增加了热量消耗。室外健身，小区路径，广场器材，路径价格，健身器材厂家。

腰背按摩器是户外路径的宠儿之一，这个器材不仅锻炼腰、背部肌肉，而且对缓解腰、背部疲劳有非常显著的效果，对于长期坐在办公室的人和老年人来说这。在使用腰背按摩器的时候腰部应该紧靠按摩柱，双手握扶手，上下拉动按摩柱；双腿呈马步，背靠按摩柱，双手握扶手，身体左右运动。但有的人会贪求快，所以双手运动的频率会很快，其实这是非常危险的，不仅达不到健身的效果而且还会有烧伤的危险。切记手臂运动速度不要太快，站立按摩时，双手应握紧扶手。

室外健身，小区路径，广场器材，路径价格，健身器材厂家

坐蹬训练器的主要功能是锻炼大腿肌肉，增强腰部力量。锻炼方法为坐在座板上，双腿弯曲，双手放在膝盖上，然后用力蹬双腿至极限位置，反复练习。此类健身器材运动量比较大，使用该器械时，应动作轻缓，幅度逐渐加大，一般蹬出时要快，还原时尽可能慢。

室外健身，小区路径，广场器材，路径价格，健身器材厂家

肩关节康复器也是常出现与小区、公园、养老院、广场等。肩关节康复器主要针对老年人以及肩部受过伤的人使用的。主要是进行肩关节训练，保持和增大肩关节的活动度，增强全身耐力，活动肩部关节。室外健身，小区路径，广场器材，路径价格，健身器材厂家

健骑机是社区健身常见的器械之一，它能够增强人体的心肺功能，活动全身主要关节，发展上下肢和腰背部力量，还能通过运动按摩内脏增强消化系统功能。在使用健骑机时，应该正坐在坐垫上，双手正握把手，挺胸抬头，两脚踏住脚蹬，用力向下蹬，同时双臂向后拉，直至双腿伸直，并且身体尽可能向后伸展。室外健身，小区路径，广场器材，路径价格，健身器材厂家