

赣州室外健身器材种类 小区健身器材价格

产品名称	赣州室外健身器材种类 小区健身器材价格
公司名称	盐山洛龙体育器材销售有限公司
价格	650.00/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

赣州室外健身器材种类 小区健身器材价格

还有就是可以利用小区里的公共健身器材进行锻炼。

说到健身器材，大家肯定不会陌生。随着健康理念深入人心，健身器材也从公园发展到小区里，为居民提供了健身的便利，让很多老人和孩子也能简单地参与其中。我们经常能看到一些老年人边聊天边在健身器材上做运动，也能看到一些孩子在健身器材上嬉戏打闹，殊不知危险因素就在身边。

赣州室外健身器材种类 小区健身器材价格

健身器材是把双刃剑，科学的使用能够通过运动保持健康，而不合理的使用则会引起一些意外损伤。

举几个例子说明

太空漫步机，用途是锻炼下肢力量，促进心肺呼吸系统健康，但如果运动不当，摆动幅度过大容易拉伤腰肌。

健骑器，用途是增强肌肉力量及心肺功能，但如果运动不当，会增加腰椎间盘突出症状赣州室外健身器材种类 小区健身器材价格

。上肢牵引器，用途是锻炼臂力，活动肩部。但如果运动不当，会使原有的肩袖损伤加重。

蹬力器，用途是增强下肢及腰部肌肉力量，但如果运动不当，易加重髌骨软化症。赣州室外健身器材种

类小区健身器材价格