室外健身路径 健身器材介绍及规格

产品名称	室外健身路径 健身器材介绍及规格
公司名称	沧州晨健体育器材有限公司
价格	300.00/件
规格参数	
公司地址	盐山县望树205国道东
联系电话	13932710713

产品详情

1 器材介绍：

①：小区健身器材区域为开放无偿健身器材，需要你我的关爱与维护。

②：健身器材一定要选择正确，避免错误的选择对人体造成伤害。

③：使用一种健身器材需要先阅读器材上的警示说明内容，避免错误操作！

④： 健身器材基本分为3种：老人、儿童以及成年人。

2 老人用的健身器材以及注意事项：

①、 太空漫步机：作用活动促进血液循环，锻炼腿部活动能力，切记摆动幅度过大容易拉伤肌腰。

②、上肢牵引器：上肢牵引器的作用类似于到医院接受牵引治疗，对拉伸肌肉、预防椎间盘突出是有好处的。但建议那些手力不够的老人最好不要进行这项运动。

③、 太极转轮：作用锻炼上肢关节的灵活性，柔韧性，增强消化系统及拽动手部经络，应注意不要快速的转动应合理运用以免对身体造成伤害。

3 成年人的健身器材类种：

①、单双杠：功能增加臂力，锻炼肩臂肌肉耐力。

②、跑步机：功能练习下肢肌力和增强心肺功能及提高心血管系统功能，也起到减脂作用。

③、云梯 ：功能拉伸腰部韧带、伸展腰部、消除下肢和腰部疲劳。

④、肋木 ：功能增加腹肌力量及上肢的悬垂能力。

⑤、划船器：功能锻炼肌肉力量，锻炼全身各个关节，对血液循环起到很好的作用。

4 儿童娱乐健身器材种类：滑梯、跷跷板、移动式秋千等等。