

健身器腹部机跑步机

产品名称	健身器腹部机跑步机
公司名称	温州文德游乐设备有限公司
价格	1.00/个
规格参数	文德:温州 可定制:标准/定制 温州:桥下
公司地址	温州市永嘉县桥下教玩具市场沿江路89号
联系电话	18179228970

产品详情

健身器材简介

室外健身器材还有个专业名称，叫室外路径。在室外安装固定、供人们进行健身运动锻炼的器材和设施。现执行国家标准为：GB19272-2011，器材安全使用年限为8年，类型也多样化。

一些锻炼力量的器械可以与健身房里的器械相媲美。另外单杠的引体向上、双杠的两臂屈伸也是练习力量的很好方式。弹跳型的健身器材是采用助跑或者原地跳跃，有助于保持腿部的弹跳能力。（不建议老人使用）灵敏型器材可以练习手脚、头脑的反应能力以及四肢和大脑的协调能力。柔韧型器械可以提高关节柔韧性，让整个身体更加具有柔韧度。耐力型器械分为有氧耐力和无氧耐力，室外耐力器械大多数是有氧耐力器械，如跑步机、健骑机、椭圆机等。

当然，室外健身器材有很多用途，以上分类也不是绝对的。根据自己的身体状况，组合运用是比较合适的。