

# 山西户外健身器材厂家新生活25年专做健身器材

产品名称	山西户外健身器材厂家新生活25年专做健身器材
公司名称	山西新生活健身器材有限公司
价格	1.00/套
规格参数	品牌:新生活健身器材 型号:坐式前推训练器 产地:太原市新建路文源巷路西
公司地址	太原市新建路文源巷路西30号（三十七中斜对面）
联系电话	15534025602

## 产品详情

山西户外健身器材厂家新生活25年专做健身器材！山西户外健身器材厂家新生活厂家直供现货批发,产品的营业范围包括室外健身路径,儿童游乐设施,户外篮球架专业化各类球场定制及公园配套休闲设施多种产品.诚信合作!

由于现在的快节奏生活很多人忙于工作，下班后更喜欢到户外运动，户外健身器材现在很受大家欢迎，“过去室外健身路径健身功能十分欠缺，仅能满足基本的热身和放松需求，近两年逐步走进大家视野的‘二代智能健身器材’，便是行业共同的一次迭代升级尝试。”室外健身器材2.0的迭代并不彻底，室外健身路径真正实现智能化的秘诀在于测试。智慧赋能室外健身器材行业，实现了创新技术和应用场景的紧密融合，从概念诞生到产品落地，室外健身器材行业的智慧舞步又快又稳。

山西健身器材新生活告诉您什么是户外健身器

户外健身器材是什么?很简单，就是在户外用来做健身运动的健身器材。它和室内健身器材一样，是为了给人们强身健体所用。它们区别在于，室内健身器材是提供给健身房或家庭个人所用。而户外健身器材一般是供小区或公共场所的人群使用的器材。那么户外健身器材到底有哪些呢？

- 1、力量型户外健身器材器械：一些户外健身器材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。
- 2、弹跳型户外健身器材器械：竖立的高度牌，水平的横梁都是有助于双腿弹跳的器械。在这些户外健身器材器械上采用助跑或者原地跳跃，有助于保持腿部的弹跳能力。五一长假除了旅游还能做什么
- 3、灵敏型户外健身器材器械：脚踩梅花桩、双手转动转盘，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。
- 4、柔韧户外健身器材型器械：站在一排排的栏杆（或者叫肋木）上牵拉韧带或者悬垂举腿，可以提高关

节的柔韧性。

5、耐力型户外健身器材器械：类似于跑步机，可以在上面跑一跑，形同跑步。当然，户外健身器材有很多用途，以上分类也不的。根据自己的身体状况，组合运用是比较合适的。

户外健身器材安全使用注意事项：一是伸展类。有肋木架、单杠及其他压腿把杆类器材。这类运动不主张老年人拚命压腿或者把腿抬得很高地来压，压得高不代表健康。建议不可过肩。上肢牵引器 上肢牵引器。二是扭腰类。老年人的腰比较僵硬，扭腰时动作尽量要慢、柔。扭腰过快可导致脊柱周围小肌肉拉伤，对椎间盘会有不利影响，可能会导致椎间盘突出。因此，在做扭腰动作时，要量力而行，不要极度扭曲自己，尤其不要用力过猛。坐立扭腰器 坐立扭腰器。三是有氧器材。有的老年人在太空漫步机上加大步幅，跨度达到160度到180度，把太空漫步机当成“动态劈腿器”，这是相当危险的。因为可能会导致髋关节韧带松弛，易引发脱臼。建议，老年人应该重复多做一些低强度的有氧运动。

山西户外健身器材价格是多少？

户外健身器材种类型号很多，价格一般从几百元到几万元的都有，具体可以到山西新生活健身器材体验店来自己体验体验，自己感觉适合的才是好的！

健身路径的普及已经历了多年，器材的创新改造逐步升级，其根本的用途与目的旨在提倡全民健康生活普及健身意识。深耕体育健身行业多年，新生活深刻的明白每一件看似简单的健身器材，都蕴藏着对健康、对体育的专业考验，针对使用人群的分析科学规划器械布局，方可使每一件产品更加的有价值。

山西户外健身器材新生活25年专做健身器材，我们的健身器材已经遍及全山西省以及全国！受到大家的一致好评！免费送货安装！