

# 广场健身器材 社区健身器材 金华健身器材厂家

产品名称	广场健身器材 社区健身器材 金华健身器材厂家
公司名称	沧州奥瑞体育器材制造有限公司
价格	450.00/件
规格参数	品牌:鑫奥成 型号:LJ-1002 产地:河北沧州
公司地址	盐山县小营乡小营工业园
联系电话	13931797991

## 产品详情

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。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。然后在自重的作用下，有控制地返回到初始位置。一般，应采用中等运动强度，也就是自我感觉比较轻松或略微有些累即可，每周锻炼3—5次，每次锻炼2—3组，每组50—100次。一般人可以用每分钟40—50次的速度锻炼，连续锻炼2—3分钟，然后休息一分钟再进行下一组训练。老年人和体质较弱的人，应酌情降低速度。做健骑机，关键是要有控制地伸拉和收紧肌肉。在拉起把手时，要将肩胛骨向后挤压，同时背部向后反弓，就能更好地锻炼背部肌肉；而返回时，要将肩胛骨展开，并且像伸懒腰那样尽可能把双手送往更远处。而双腿在向下蹬踏时要匀速用力，在返回时则要有控制地退让着用力。动作过于迅猛和不均匀用力，容易出现运动伤害。一方面，动作过快，有可能造成挤压、磕碰等损伤；另一方面，还容易导致肌肉或肌腱损伤。造成腰椎、颈椎、肩背部的不适甚至病痛。