

# 广西岑溪小区健身器材全民健身运动

|      |                                 |
|------|---------------------------------|
| 产品名称 | 广西岑溪小区健身器材全民健身运动                |
| 公司名称 | 柳州名扬体育设备股份有限公司                  |
| 价格   | 650.00/套                        |
| 规格参数 | 名扬:钢<br>MY-L9:120X70CM<br>广西:柳州 |
| 公司地址 | 柳江县第一开发区利国路                     |
| 联系电话 | 0772-3867352 17376444642        |

## 产品详情

随着全民健身热潮的不断壮大，越来越多的居民小区里都安装了社区健身器材，这些器材在为居民提供健身便利的同时也能基本满足居民的健身需求。我们经常能看到一些老年人及儿童在闲暇时间，喜欢三三两两边聊天边在社区健身器材上做一些运动，殊不知每一种健身器材都有“禁区”，不避开“危险地带”，这些社区健身器材甚至会成为“健康”。下面小编就为大家介绍几款常见的健身器材，他们正确的使用方法和禁区。

**上肢牵引器功能：**拉伸肌肉、预防椎间盘突出。使用**方法：**用力拉住拉链，双臂上下摆动做肢体牵引。危险操作：臂力不够造成打滑拉伤手臂肌肉，还容易造成摔伤。切记：建议手力不够就不要进行这项运动。

**转腰器功能：**活动腰腹力量。使用**方法：**双手握紧手柄，双脚平衡站在圆形踏板上，腰部发力带动下肢左右扭转。危险操作：孩子们经常不扶把手站在转盘上乱转，稍不注意就可能被甩出去摔伤。老人则容易转动过猛使腰部受伤。切记：手千万不要离开手柄，要注意控制扭动幅度，动作要柔，扭动幅度不要超过180度。

**太极揉推器功能：**锻炼肩、肘、腕、髌、膝等关节部位活动性。使用**方法：**选择太极揉推器任意转盘站立，双腿叉开呈马步，上身挺立，双手平展，压紧转盘凸台面，向相同或相反方向转动。危险操作：经常有人把腿翘到支架上不慎受伤，还会有孩子不慎把头卡在支架上。切记：珍爱生命，远离支架！

**坐蹬器功能：**增强腰部腿部肌肉力量，锻炼腿部耐久力，增强腿部肌肉灵活性和协调性，身体柔韧性。使用**方法：**在座椅板上坐稳，双脚抬起脚蹬踏板，腰背靠紧座椅靠板，上身挺直，双腿蹬动踏板至平行蹬直，循环往复。危险操作：用力过猛容易使腿部和膝盖受伤，时间久了容易加重髌关节负担，久坐容易腰部受凉。切记：患有髌骨软化症的老人不适宜。动作要准确到位，动作不要过快过猛。使用前应认真检查器材，确认连接牢固方可使用。冬季使用时应随身携带坐垫，防止久坐着凉。

**太空漫步机功能：**运动下肢力量，锻炼心肺功能，特别适用于老年人。使用**方法：**抓紧扶手，脚踏在左右踏板上，两替进行漫步式的前后摆动。危险操作：漫步机步幅快时，惯性也会增大，不易控制。有些孩子喜欢双脚同向甩动，让身体飞甩，导致大腿根部、肩部拉伤以及腰部扭伤。如果不等漫步机停稳就着急往下跳，则容易造成摔伤和扭伤；老年人由于肌肉老化柔韧性差，双腿摆动幅度过大、速度过快时，容易拉伤脊柱周围的肌肉。切记：老年人“太空漫步”时摆腿幅度以45度左右为宜，孩子玩时大人要跟随在场。