

广西阳朔室外体育器材的健身效果

产品名称	广西阳朔室外体育器材的健身效果
公司名称	柳州名扬体育设备股份有限公司
价格	750.00/套
规格参数	名扬:材质钢管 MY-L1:140x90cm 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

广西阳朔健身器材主要分为以下几大系列：力量型器械：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力量的很好方式。弹跳型器械：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。灵敏型器械：脚踩梅花桩、双手转动转盘，可以练手脚、头脑的反应能力以及四肢和大脑的协调能力。柔韧型器械：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。耐力型器械：类似于跑步机，可以在上面跑一跑，形同跑步。当然，室外健身器材有很多用途，以上分类也不是的。根据自己的身体状况，组合运用是比较合适的。

二、健身器材种类室外健身器材种类较多，现市场上常有：单杠、双杠、秋千、荡椅、天梯、肋木架、太空漫步机、健骑机、跑步机、椭圆漫步机、户外康复器、户外按摩机、组合训练器、仰卧起坐床、跷跷板、爬绳、爬杆、吊环、网墙、攀岩墙、踏桩、平衡木、浮桥、浮动踏桩、滑道、摸高横梁、悬空转轮、弹振压腿器、固定式儿童滑梯、儿童组合乐园太空漫步机。健身器材、室外健身器材已经成为使用频率相当高的健身器械了，尤其是安装在小区内的小区健身器材，几乎每天都有人使用。晚上在小区内经常可以看见一些上年纪的老人在健身器材前锻炼身体，牵引器、健骑机、太空漫步机、扭腰器等都是一些老年人常使用的健身器材，那么在使用这些健身器材时有哪些需要注意的地方呢？

- 1、牵引器使用需手力。上肢牵引器是健身器材中较为常见的一种。对拉伸肌肉、预防椎间盘突出都有不错的。不过为了防止肌肉拉伤，建议那些手力不足的锻炼者不要轻易使用。
- 2、椎间盘患者忌用健骑机。健骑机是一个能使全身肌肉群得到锻炼的屋外健身器材，受到很多朋友的喜爱。不过健身器材提醒您，如果您患有腰椎间盘突出可千万不要使用健骑机，以免加重病情。
- 3、太空漫步机摆幅应控制。太空漫步机是较受欢迎的健身器材，不仅老年朋友喜欢使用，很多孩子也喜欢太空漫步机带来的感觉。不过为了防止腰肌拉伤，您在使用太空漫步机时千万要悠着点，较好摆腿的幅度不超过45度，频率为每次3到4秒。
- 4、扭腰器旋转需慢行。扭腰器是锻炼腰肌的健身器材，扭腰器上的转盘非常灵活，轻轻一动便会大幅度转动。