

北京农村广场健身器材 室外健身器材 户外健身器材生产厂家

产品名称	北京农村广场健身器材 室外健身器材 户外健身器材生产厂家
公司名称	河北达创体育器材有限公司
价格	500.00/件
规格参数	品牌:达创 型号:DC306 产地:石家庄
公司地址	桥西区槐安路260号
联系电话	0311-83111974 15613157513

产品详情

太极推手。这个材可以贯通血脉，活动筋骨，适合14岁以上75岁以下的的人群。太极推手的使用方法:双脚同肩宽，双手放置两圆盘的边缘或握紧手柄，推至右边，腰部以下向右移，右腿呈步以此类推，反复进行。建议同向、反向转动各20次，两组。北京农村广场健身器材 室外健身器材 户外健身器材生产厂家

太空漫步机。功能：下肢运动，增进，提心耐力，特别适用于老年人。锻炼方法:双手握把,两脚分踏于左右踏板上，两脚前后交替自然摆动,进行漫步动作。建议缓慢摆动5分钟。

上肢牵引。主要功能：肩带肌群力量，改善肩，提手、脑协调能力。使用方法：双手握住手柄，左右手交替牵拉绳索，通过手臂的交叉运动，使肩关节及相关部位的肌肉得到锻炼。锻炼的动作既可以是上举，也可以是外展，一般每次可练习分钟对于肩周炎患者，锻炼方法则是通过健康手臂的向下拉动，使患肢被动上举。

一般来讲，蹬力有三类，有双位蹬力、三位蹬力、以及四位蹬力三类。蹬力的功能：锻炼腿部力量、腿部肌肉协作和控制能力。蹬力的使用方法如下：坐在座板上，背部一定要紧靠在座椅靠背上，双脚弯曲，脚踏踏板，双手放在盖上，然后用力蹬双脚至极限位置。北京农村广场健身器材 室外健身器材 户外健身器材生产厂家

立式旋转。功能：提腰、背部肌肉的柔韧性。锻炼腰腹部、腹内外斜肌、竖脊肌、活动腰椎各关节，特别适合久坐人群缓解身体疲劳。使用方法：使用坐姿械时，双脚自然放在脚踏上，双手扶紧扶手，背部绷直，转动时，上身要尽量绷直不要动，腰部尽量向两边转动，熟练动作后，可以加快转动速度。

任何运动都不能操之过急，使用这些室外材使应适当的速度适当的力量便可，还有做运动之前必定做准备运动喔。在互联网的发展下，白们需要长期坐在电脑前工作，不仅会被电脑辐射，而且长时间同一个坐姿会引起腰酸背痛的症状，那么健康变成我们现代人急需要解决的事情。

“划船”时身体每一个屈伸动作、每次划浆的划臂动作，使大约90%的伸肌参与了运动，因此它对平时几乎不参与任何动作的伸肌来说，实在是受益无穷。划船动作对锻炼背部肌肉有明显效果，让脊背在体前屈和体后伸当中得到活动范围，同时活动脊柱的各个关节，不但了弹性，也增加了韧性。练习“划船”时，要注意动作的连贯性，每一个蹬伸的动作不要出现停顿。划行过程中的动作一定要到位，幅度过小，参与运动的肌肉无法充分伸展和收缩。北京农村广场健身器材 室外健身器材 户外健身器材生产厂家

如果锻炼的目的是减轻体重，应将手柄的力度调节至中低强度，每次划船时间不低于30分钟，中间稍做休息；如将力度调节至中等强度，可得到肌肉力量的锻炼，同时明显缓解背部肌肉的紧张，并辅助陈旧性或新创伤；如调至强度，即可得到健美背部肌肉的效果，锻炼时注意呼吸配合（前倾时呼气，后仰时吸气），中间休息不超过1分钟，每3次为一组，组间休息3分钟，共做4~5组。

我们一直被问到的一个问题是：“我如何找到一块好的健身材” 引用爱因斯坦的话 -

“这都是相对的。”人们通常将价值与总成本联系起来，但价值可以通过更多方式来定义。例如，几十万的汽车并不意味着您将自动获得您真正需要的所有功能。事实上，这可能意味着你得到了许多你没有的东西。相反，几万元经济型汽车的华丽广告可能让你的钱包感觉更好，但从长远来看，它可能不会很好地让你从A点到B点。健身材也不例外！所以这里有一些你需要知道的事情。