

石家庄室外健身器材,公园健身器材,社区公园健身设施生产厂家

产品名称	石家庄室外健身器材,公园健身器材,社区公园健身设施生产厂家
公司名称	河北达创体育器材有限公司
价格	480.00/平方米
规格参数	品牌:达创 型号:DC206 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

太极揉推：主要活动肩关节与臀部小肌肉群，动作不宜过快，缓慢匀速进行。

双杠：锻炼胸大肌、肩肌前部、肱三头肌，动作要有控制，身体不要前后摆动。

上肢牵引：锻炼背部肌肉，既能加强肌肉力量，又能提身体柔韧性，但动作不要过快过猛。石家庄室外健身器材,公园健身器材,社区公园健身设施生产厂家

小区健身材厂家扭腰：坐式与立式两种，主要锻炼腰腹部肌肉。由于阻力很小，动作不可用力过大，注意保持正直。

天梯：发展协调能力与肩部、臂部肌肉的联系。悬垂后利用身体的摆动交替手向前移动，注意前行的幅度要与摆动幅度相配合。

健骑机：有氧运动与肌肉耐力相结合的运动，主要锻炼肩肌后部、上背肌肉以及大腿肌肉。练习时注意挺直，不要腰，手臂与腿协调配合，动作不要过猛。

小区健身材厂家双位蹬力：主要锻炼大腿肌肉，注意背要贴紧靠背，身体保持正直，蹬起时动作平稳，不能过猛，注意膝关节与脚尖保持相同方向，蹬直脚时不要伸直膝关节。石家庄室外健身器材,公园健身器材,社区公园健身设施生产厂家

椭圆机：肢配合的有氧运动，肢同时得到锻炼的同时，又减轻了膝关节所承受的压力，特别适合膝关节有伤病者使用。注意身体保持正直，不要过分前倾，肢协调用力。

漫步机：属于有氧运动，以正常走路的步幅，进行中速运动。注意动作幅度不宜过大，不要利用身体惯

性运动，双腿大幅前后劈开，容易导致髌关节脱臼或拉伤，另外避免双腿同时前后大幅悠荡，以免跌伤。石家庄室外健身器材,公园健身器材,社区公园健身设施生产厂家

一般来说，单一功能的健身占地较小，一些功能比较多的健身在家中使用时，有些功能由于空间的，并不能真正发挥作用;而且如果占地过大，每次使用都需要安装或者搬动，也会大大降低健身的热情。

三、适中：不要盲目崇拜国外产品，国内企业生产的产品，相对较低，种类较多，这些产品的功能也是可以满足锻炼的需要，而且由于加入了一些本土化的元素，有些功能也是国外健身器材所缺乏的。

四、小区健身器材厂家产品的售后服务要注重：购买健身时也要像买其他产品一样，不要忽视售后服务的问题，特别是零部件较多的健身，更要问清楚售后服务的具体办法，国外产品要问清是否有维修点。

室外健身路径腰腹肌的力量，消耗腹部多余脂肪，可辅助锻炼大腿肌肉

1)半幅仰卧起坐：坐于面上，将双腘窝放在上面的圆管上，脚勾住下面的圆管，而后放松躺好。

双手轻置耳侧或抱于胸前，有节奏的进行半幅仰卧起坐，即大致上身抬起至30~45度即可。

2)静力性练习：将双腘窝放在上面的圆管上，脚勾住室外健身路径下面的圆管，双手轻置耳侧，坐于面上。

而后身体慢慢向后躺，注意应保持背部的挺直。躺至腹肌感觉紧张或微微颤抖时保持住，直至在坚持不住时可恢复坐位。