

# 户外健身器材价格厂家联系方式

产品名称	户外健身器材价格厂家联系方式
公司名称	盐山县博超文体器材销售有限公司
价格	67.00/件
规格参数	
公司地址	河北省沧州市盐山县工业园
联系电话	0317-6293386 13703177649

## 产品详情

室外健身器材生产厂家，太空漫步机。功能下肢运动，增进心肺功能，心血管耐力，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,进行漫步。建议5分钟。

上肢牵引器。主要功能增强肩带肌群力量，肩关节柔韧性，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，通过手臂的上下交叉运动，使肩关节及相关部位的锻炼。锻炼的既

一般来讲，蹬力器有三类，有双位蹬力器、三位蹬力器、以及四位蹬力器三类。蹬力器的功能锻炼腿部力量、腿部协作和控制能力。蹬力器的使用方法如下坐在座板上，背部一定要在座椅靠背上，双脚弯曲，脚踏踏板，双手器盖上，然后蹬双脚至极限位置。（注意要，将腿伸到微微弯曲的位置即可，不必完全伸直;还原时也要慢，尽量不让推蹬部位与座椅有接触。

立式旋转器。功能腰、背部的柔韧性。锻炼部、腹内外斜肌、竖脊肌、活动各关节，特别适合久坐人群缓解疲劳。使用方法使用器械时，双脚自然脚踏上，双手扶

如三联单杠、双杠、天梯等；下肢、弹跳锻炼器材，如摸高架、四人蹬力器等；锻炼器材，如腹肌训练器、肋木架等；综合、攀爬锻炼器材，如综合训练器、多功能训练组等。健身路径器材有哪些，三联单杠、双杠、天梯属于常规的上肢、胸背锻炼器材。三联单杠充分考虑不同人群的差需求，设置三种不同杠高，既可以所有身高的适龄人群的锻炼需求。又丰富了杠上，3，腹肌训练器板面采用小规格椭圆钢管，相较于大规格的椭圆钢管，同时了带孔平板，感觉更加舒适；考虑到肋木架承载的重量比较高，为了更加牢固、耐用，横梁与立柱的连接采用了穿管焊接技术。

休息时间长于180秒就被喻为停训，力量训练除外（休息应在2~5分钟），7. 速度，指做练习（包括起落全）的快慢。一般每次在1秒钟以下的爆发性速度为快速，1~2秒左右为中等速度。3秒钟以上为慢速度，正常健身训练的速度应控制在4~8秒之间（一个完整，打开—收回）健美训练一般采用均匀、的中等速度，做练习时利用惯性的各种悠作，以及自由落体都是错误的。8. ，练习是说每周进行几次训练，根据训练水平的不同，练习的是不一样的，通常初学者3次/每周即可。中等水平的练习者每周可练3~4次，高水平的运动员在赛季可天天练