

# 西安广场健身器材 户外运动健身路径 可自由组合

产品名称	西安广场健身器材 户外运动健身路径 可自由组合
公司名称	河北达创体育器材有限公司
价格	638.00/件
规格参数	品牌:达创 产地:河北 规格:国标
公司地址	桥西区槐安路260号
联系电话	0311-83111974 15613157513

## 产品详情

肋木架 JLG-03：要训练锻炼腹部肌肉和灵活性。锻炼方法：a.悬垂屈腿触胸;b.依肋木倒立;c.悬垂车轮跑;d.悬垂侧摆脚;e.扶肋木后倒下桥;f.扶肋木侧摆腿;g.扶肋木前后摆腿;h.扶肋木分腿转髋跳。注意事项：a.使用中双手应紧握横杆，以防意外发生;b.儿童使用时应有成年人监护，老年人不宜使用该器械。

坐立式腰背器 JLG-21：要功能：两人可同时使用，要锻炼腰、背部肌肉，缓解腰、背部疲劳。锻炼方法：a.坐于座板上，腰部紧靠柱，双手握扶手，上下拉动柱进行运动;b.背部：两手握住把手，腰轮，身体左右运动。注意事项:a.运动时速度不要太快;b.站立背部时，双手紧握扶手。西安广场健身器材 户外运动健身路径 可自由组合

左右侧摆器 JLG-51：要功能：增强心肺功能和协调能力，改善血液循环和消化系统机能，通活腰椎关节及下肢经络。锻炼方法：面对器械，双手握紧扶手，双脚站立于踏板上，腰部发力带动下肢做钟摆式运动。运动量：每组3-5分钟，做1-3组。注意事项：a.儿童使用时应有成年人保护;b.建造地面。

转腰器 JLG-31：要功能：要锻炼腰、髋部，增强腰部的灵活性和柔韧性。锻炼方法：双手握扶手，站稳后向左右转动身体。注意事项：a.转动速度不要太快;b.双手应紧握扶手，以免摔下。

仰卧起坐板 JLG-11：要功能：锻炼腹部肌肉耐力。锻炼方法：仰卧于弧形架上，背部与弧形架相吻合，手握两侧扶手，起坐身体向前弯，然后返回原为一次。注意事项：患有严重腰脊椎病的人士请谨慎使用。

腿部器：锻炼方法：单手握住扶手，单腿放在轮上，小腿往复滚动轮双腿交替进行锻炼。要功能：a.活动肩、膝关节，可舒盘活络，缓解腿部疲劳;b.活动腰椎各关节及下脚经络。

太极揉推器：要功能：增强肩肘髋膝等部位的活动能力，适于老年人。锻炼方法：双腿呈马步，双手握

压转轮表面，向相同或相反方向转动。注意事项：转动时匀速缓慢，用力不要太猛。

双位太空漫步机：要训练功能：提身体协调性，平衡能力和有氧能力。锻炼方法：手握扶手、脚踏踏板，两脚前后交替运动。注意事项:a.摆动幅度不宜过大，以免摔伤;b.双手应握紧扶手，以免摔下;c.有脑晕患者谨慎使用;d.未成年人不宜选用该器械。

三位扭腰器：要功能：要锻炼腰、髋部、增强腰部的灵活性和柔韧性。锻炼方法：双手握扶手，站稳后向左、右转动身体。注意事项：a.转动速度不要太快;b.双手应紧握扶手，以免摔下;。西安广场健身器材户外运动健身路径可自由组合

上肢牵引器：要功能：锻炼手腕、手臂肌肉，促进上肢灵活性。锻炼方法：双手分握住两个手柄，左右交替，上下拉伸，上肢应尽量伸直。注意事项：a.拉伸过程中，应注意保持连杆垂直，不得斜拉;b.不得单手拉，不得负重;c.禁止儿童使用该器械。

扭腰揉推器：要功能：锻炼腰、髋部、增强腰部的灵活性和柔韧性,增强肩肘髋膝等部位的活动能力。锻炼方法:a.揉推器：双脚呈马步，双手握压转轮表面，向相同或相反方向转动;b.扭腰器：双手握扶手，站稳后向左、右转动身体。注意事项：a.儿童使用时应有成年人保护;b.转动时匀速缓慢，用力不要太猛。

单位平步机:要功能：锻炼身协调能力和下肢力量。锻炼方法：双手握紧把手，脚踏踏板上，两脚前后交替自然摆动，进行漫步动作。注意事项：a.漫步摆动幅度不宜过大，以免伤害;b.儿童不宜选用该器械。

现在随着社会的发展，室外健身器材设备也在不断的增加，但我们知道户外健身器材在安装与施工时需要注意的问题吗?下面我们来看看下面的详细的介绍：对室外健身器材的施工和安装都做了规范性的要求，但是，为了更好的确保老百姓的，还要结合本小区的具体情况，制定具体要求。，由街道安排和负责提供安装建议和日常巡检工作;，街道应该汇集个人意见，结合自身特点综合考虑，确定方案;第三，由街道监管招标过程;第四，负责验货，负责对室外健身器材的安装检验，有权提出相关意见;第五，街道对小区安装的室外健身器材的日常维护，维修都要有具体安排。。西安广场健身器材户外运动健身路径可自由组合