

呼和浩特 小区健身器材 社区室外健身器材 物流直发

| | |
|------|---------------------------|
| 产品名称 | 呼和浩特 小区健身器材 社区室外健身器材 物流直发 |
| 公司名称 | 河北达创体育器材有限公司 |
| 价格 | 510.00/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

为帮助健身者在保障安全的基础上，大限度地提高锻炼效果，笔者特总结了“室外健身器材使用说明书”，供大家参考。

组合单杠

发展人体上肢及背部肌肉力量，增强关节的柔韧性与灵活性。

方法：人跳起，双手正握杠，做引体向上或者做悬垂举腿运动。

注意：双手紧握横杠，防止摔下受伤

跑步机

锻炼下肢的肌肉及人体髋关节和腰部肌群力量，增强心肺功能。

方法：双手握紧扶手，双脚分开站在踏板上做慢跑或走步运动。

注意：双手应紧握横杠，防止摔下；双腿摆动幅度不宜过大，避免肌肉拉伤。

双人坐蹬训练器。这款运动器械比较常见而且老少皆宜，我们坐上去，脚蹬好后，应该注意慢慢伸直，再慢慢回去，如此反复，做上20遍。它的作用就是，锻炼腿部的肌肉，慢慢伸直慢慢回来才能保证腿部的每一个地方都发力，从而让每块肌肉都得到锻炼。呼和浩特 小区健身器材 社区室外健身器材 物流直发

太极揉推器。我发现很多人都不知道这个是怎么做运动的，双手来回拨弄着，其实那是在玩。正确的使用方法是：双脚开立，眼睛朝前看，双腿微蹲，成马步状，两个手掌分别放在两个转盘上，把身上的劲

从脚底传到手上，可以一只手在上，一只手在下，脑袋想象着手下就是太极阳仪，然后转动转盘。也可以两只手同时从外往里转，顺时针、逆时针均可。这个经常做可以达到修身养性的。

太空漫步器。这个主要是锻炼下肢，双脚分别站在踏板上，双手扶在栏杆上，左右替自然摆动。缓慢而有节奏，左脚和右脚的力度要保持一致。一次做上两三分钟就可以。

双人旋转轮。这个是让身运动起来的一种器械。先用双手抓住轮子给它一个初始力量，整个身体悬空，随着轮子转动起来，直到停止。有很多人爱晕车、晕船、晕飞机等，就是因为前庭的问题，前庭是身体的一种感受。我们没事过来转一转这个轮子，让身体慢慢适应这种旋转，对我们的眩晕症都很有改善。
呼和浩特 小区健身器材 社区室外健身器材 物流直发

双人肩关节活动器。双手握住两个把手，同时顺时针或者逆时针旋转圆环。这个动作可以锻炼肩关节的灵活性，对有肩部关节炎、肘部和腕部问题的人群都有。

双人秋千。孩子们都超喜欢玩这个秋千，坐上去，双手握住链子，后面有个人可以帮忙推一下，这样会荡得更。主要就是锻炼意志，让孩子们更勇敢。呼和浩特 小区健身器材 社区室外健身器材 物流直发

跷跷板。这个主要也是孩子们爱玩的运动器械。两个人分别坐在两端，两个人的重量应该大概相同，然后一个用力压下去，另一个就会被翘起来，此起彼伏，玩的不亦乐乎。这项健身器械，主要锻炼孩子的平衡能力和对力量的使用。

扭腰器。这个很，就是锻炼腰部力量，我上大学时候拿这个扭腰器来，很有的呢。使用方法也很简单，就是人双脚自然站立在圆盘上，双手扶着扶手，左右用力扭动圆盘，达到锻炼腰部的目的。