

公园健身器材报价 红枚体育 长沙健身器材报价

产品名称	公园健身器材报价 红枚体育 长沙健身器材报价
公司名称	株洲红枚体育器材有限公司
价格	面议
规格参数	
公司地址	湖南省株洲市芦淞区枫溪大道燎原村
联系电话	15307411218 15307411218

产品详情

公司主营: 硅pu球场、塑胶球场，环氧地坪，塑胶跑道，球场围网，人造草皮，PVC地板，悬浮地板、E PDM颗粒，篮球架，室内健身器材报价，乒乓球台，儿童组合滑梯，灯柱，旗杆，公园健身器材报价，网球柱，体育器材，健身器材，幼儿娱乐设施等，均厂价直销，工程包工包料，一条龙为您服务。

科学打造适合不同需求使用者的户外健身路径户外健身路径器材在社会生活中不断得到普及，早已遍布公园、学校、广场、小区，这与人们对于运动的需求是不可分割的，然而并不是每件户外健身器材都能适用于每一个人，那么应对不同场地的需求，如何选择合适的户外健身器材呢？我们可以科学的根据年龄、身体状况、生活行为来做一个笼统的划分。青少年处于成长阶段，运动量相对较大，为了增强肌肉的同时，要注重科学性的锻炼身体。适宜选择力量训练器材，如腹肌板、俯卧撑架、综合训练器等。

腹肌板

功能：作用于腹直肌，腹外斜肌。

使用方法：练习者仰卧在器械上，脚钩牢横杆，双手交叉放在脑后保护头部，腹肌用力收缩使身体抬起，还原时腹肌继续用力缓慢躺下，重复动作。

注意事项：1.适合中青年人群；2.使用时开始动作不要过猛过快。

腰背训练器

功能：锻炼腰、背部肌肉及神经系统。

使用方法：双手握住扶手，将腰背等部位靠紧按摩装置，长沙健身器材报价，左、右、上、下摩动。

注意事项：1.适合中老年人群；2.使用时开始动作不要过猛过快。

初秋季虽然温度适宜，不过大多数的健身器材旁都没有遮挡物，在太阳下锻炼容易中暑，大家还是悠着点来，再加上高温天气也即将到达，外出锻炼注意防中暑。

动作分类

正手（overhand grip）引体向上

手的握姿是引体向上中很讲究的一点，所谓正手，就是手心向前的抓握方式。这也是“正统”的引体向上握姿，此种姿势对您的三角肌——也就是肩头那块肌肉，是个挑战。如果想重点锻炼您的三角肌，在正手握法的同时，不妨双臂张开的角度增大些，这样难度更大。

反手（underhand grip）引体向上

很多人不认同这种握姿的引体向上，认为采取这种姿势是偷懒的表现。在英文中，这种握法被称作chin-up，有时候被从引体向上pull-up中独立出来。的确，相对于正手握法，反手引体向上似乎容易些，因为它可以发挥肱二头肌——上臂那块疙瘩肉的力量。如果您让您的疙瘩肉更壮观些，不妨尝试反手引体向上，而且，您可以把双臂并拢起来，甚至让两手相碰，这样可以给肱二头肌更多的压力。

正反手（mixed grip）引体向上

引体向上顾名思义，这是同时使用正手握法和反手握法的姿势。这样做可以增加引体的难度，当您采取这种抓握方式，身体会向反握的一侧偏转，增加反握一侧的受力。当然，别忘了左右交替使用正反手，别把身体塑造的不对称了。

平行（parallel grip）引体向上

如果您有两条横杠，就可以采取这种双手掌心相对的抓握方式，这种姿势可以减轻肩部的受力。

胸式引体向上（sternum pull-up）

普通的引体向上，您只需把下巴，顶多是锁骨拉过横杠。而胸式还要再进一步，当您的锁骨碰到杠的时候，努力把身体向后倾，让您的胸骨贴上横杠。这个姿势的引体向上特别锻炼您的背阔肌。

颈后引体向上（behind-the-neck pull-up）

试着用您的后颈碰横杠，这种姿势可以充分锻炼上背的肌肉，诸如大圆肌、小圆肌等。

公司主营: 硅pu球场、塑胶球场，环氧地坪，塑胶跑道，球场围网，人造草皮，PVC地板，悬浮地板、E PDM颗粒，篮球架，乒乓球台，儿童组合滑梯，室外健身器材报价，灯柱，旗杆，网球柱，体育器材，健身器材，幼儿娱乐设施等，均厂价直销，工程包工包料，一条龙为您服务。

弹振压腿

方法：

单脚站立将另一腿伸直放于杠上，株洲市健身器材，双手向前拉杠或脚尖，身体随之向前伸展，两腿交替锻炼。

功能：

拉伸腿部韧带、伸展腰部，消除下肢和腰部疲劳。

注意：

1. 患有腰椎病的人士不宜使用。
2. 运动幅度应适宜，不宜过大，以免拉伤肌

户外健身器材的功能及锻炼方法一：腿部器功能：下肢肌肉，增强腰部柔韧性，达到舒筋之功效

锻炼方法：单手握扶手，单腿置于上，速度适当的进行前后运动

天梯

功能：增强上肢耐力和灵活性。

锻炼方法：屈臂悬垂，双手握横杠，向下至肘成直角悬垂，以手代步，双手握杠交替前行

太极推揉器

功能:通过转盘上凸点手掌的相应穴位，通经改善肩颈关节僵硬状态增强末梢神经

锻炼方法:面对器械，选择舒适的距离站直，左右手掌同时平放在转盘上，同时有规律做顺时针或逆时针方向转动

双位扭腰器

功能:腰部运动，活动腰部关节，放松腰部肌肉，增强腰部关节柔韧性。

公园健身器材报价-红枚体育(在线咨询)-长沙健身器材报价由株洲红枚体育器材有限公司提供。公园健身器材报价-红枚体育(在线咨询)-长沙健身器材报价是株洲红枚体育器材有限公司今年新升级推出的，以上图片仅供参考，请您拨打本页面或图片上的联系电话，索取联系人：罗功书。