

小区锻炼健身路径 公园便民健身器材 广场塑木活动器械

产品名称	小区锻炼健身路径 公园便民健身器材 广场塑木活动器械
公司名称	河北达创体育器材有限公司
价格	650.00/件
规格参数	品牌:达创 材质:塑木 产品名称:伸腰展背架
公司地址	桥西区槐安路260号
联系电话	0311-83111974 15613157513

产品详情

小区健身器材厂家扭腰器：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，注意腰背保持正直。

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。练习时注意腰背挺直，不要腰，手臂与腿协调配合，动作不要过猛。

双位蹬力器：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。

椭圆机：上下肢配合的有氧运动，上下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，上下肢协调用力。

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。

船器的使用：使用划船器“划船”时身体每一个屈伸动作、每次划桨的划臂动作，使大约90%的伸肌参与了运动，因此它对平时几乎不参与动作的伸肌来说，实在是受益无穷。划船动作对锻炼背部肌肉有，让脊背在体前屈和体后伸当中得到**大活动范围，同时有效活动脊柱的各个关节，不但增强了弹性，也增加了韧性。练习“划船”时，要注意动作的连贯性，每一个蹬伸的动作不要出现停顿。划行过程中的动作一定要到位，幅度过小则参与运动的肌肉无法伸展或收缩。

