

濮阳新国标健身器材,户外智能健身器材,双人漫步机

产品名称	濮阳新国标健身器材,户外智能健身器材,双人漫步机
公司名称	河北跃羚体育器材有限公司
价格	700.00/件
规格参数	尺寸:1250 高度:800厘米 颜色:红黄色
公司地址	河北省石家庄桥西区槐安路246号
联系电话	19933047934 19933047934

产品详情

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，不要弓腰，手臂与腿协调配合，动作不要过猛。

距器材地基外部边缘0.5米范围的地面应进行硬化处理，例如：混凝土硬化、夯实土质后的砖石铺砌等;器材地基及其周围的硬化表面应该低于安装器材周围的地面这个圆盘是可以360旋转的，一般都灵活，且这种器材由于运动量较小、较省力，很多人容易分心与人交谈等，还有人为了追求更大的扭身幅度，用一只手扶杆，这样一来，如果稍有不慎，扶杆的手脱离，脚下灵活旋转的圆盘会使人失控，在地。

圆盘距离地面近10厘米，这个距离在人失控的情况下，也可能造成严重的扭伤、摔伤。此外，经常眩晕的人也应谨慎使用这种器械，避免造成意外。濮阳新国标健身器材,户外智能健身器材,双人漫步机

剧烈使用这种器械有拉伤腰肌的危险。建议扭动的幅度不要超过180°，频率控制在3-4秒完成一次动作为宜。如何正确使用户外健身器材产品?户外健身器材功能和使用注意事项

户外健身器材很受欢迎，但不知如何科学、合理地使用会增加受伤的机会，长年累月还会造成关节、韧带拉伤、肌肉拉伤等“暗伤”。为帮助健身者在保障的基础上，大限度地提高锻炼，笔者特总结了“室外健身器材使用说明书”，供大家参考。

跑步机锻炼下肢的肌肉及髋关节和腰部肌群力量，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，摔下;双腿摆动幅度不宜过大，避免肌肉拉伤。发展上肢及背部肌肉力量，关节的柔韧性与灵活性。濮阳新国标健身器材,户外智能健身器材,双人漫步机

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，摔下受伤。平衡滚筒发展下肢肌肉力量，心肺功能及关节柔韧性，提高的平衡与协调能力。

柔韧械方法：双手紧握横杠，双脚站在滚筒上，用脚缓慢向前或向后转动滚筒。注意：紧握横杠;平衡滚

筒静止时，才能上、下器械，运动开始时要慢，然后逐渐加快。老年人、身患者不能使用该器械。

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。