

湖南室外健身器材 室外健身器材 红枚体育

产品名称	湖南室外健身器材 室外健身器材 红枚体育
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

健身器材、健身路径、株洲市健身器材

一、太极推手器使用方法：双脚同肩宽，双手放置两圆盘的边缘或握紧手柄，推至右边，腰部以下重--向右移，右腿呈弓步以此类推，反复进行。建议同向、反向转动各20次，两组。作用：贯通血脉，活动筋骨
适合人群：14岁以上75岁以下的的人群
注意事项：动作到位、速度不要太快，适中便可太极揉推器

二、太空漫步机使用方法：双手握把，两脚分踏于左右踏板上，两脚前后交替自然摆动，进行漫步动作
作用：增进心肺功能，提高心脏耐力
适合人群：老年人
注意事项：缓慢摆动，在5分钟左右即可太空漫步机漫步机

三、上肢牵引器使用方法：双手握住手柄，左右手交替牵拉绳索，通过手臂的上下交叉运动，使肩关节及相关部位的肌肉得到锻炼。作用：增强肩带肌群力量，改善肩关节柔韧性，提高手、脑协调能力。
适合人群：有肩颈病的人群
注意事项：强度不要过大。双人上肢牵引器

四、蹬力器种类：(1)双位蹬力器(2)三位蹬力器(3)四位蹬力器
使用方法：坐在座板上，背部一定要紧靠在座椅靠背上，双脚弯曲，脚踏踏板，双手放在器盖上，然后用力蹬双脚到极限位置
作用：锻炼腿部力量、腿部肌肉协作和控制能力。
适合人群：腿部力量薄弱、协调力不好
注意事项：过程要缓慢，将腿伸到微微弯曲的位置即可，室外健身器材价格，不必完全伸直;还原时也要慢，尽量不让推蹬部位与座椅有接触。

株洲健身器材、

株洲室外健身器材，像一朵朵盛开的花朵，装点着现代化的乡村，为全民健身提供了随时随地的便利，所以要指导全民科学使用，不然事得其反。既要活动身子骨儿，又要免受伤害，做到两全其美。

使用室外健身器材要注意下几方面:

株洲室外健身器材1、合理使用，正常锻炼，不可以拿硬件物品敲打设施，使用者须维护场内清洁和设施的完好。

- 2、在使用前，请仔细检查器材的安全情况，确保安全的前提下方可使用。
- 3、未成年儿童使用时，须有家长陪护，以免发生意外。
- 4、如有及其他-----请在有家人陪护下谨慎使用，一旦感觉不适请即刻停止使用。
- 5、器材使用过程中，请保持距离，不得在器材周围玩耍嬉闹。
- 6、儿童使用器材成年人不得使用，成年人器材儿童不得使用。
- 7、使用前先看下器材上面的说明，按照说明方法使用，不得做不安全的动作等等

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，篮球架，乒乓球台，桌球台，组合滑梯，灯柱，旗杆，网球柱，体育器材，健身路径，幼儿游乐设施等，湖南室外健身器材，均厂价直销，全程一条龙为您服务。

户外健身器材使用现在有很多，室外健身器材零售，但是不同的户外健身器材往往可以达到不同的效果，现在我们可以看到很多地方的户外健身器材。例如，在某些领域，我们经常可以看到一些户外健身器材，有些老年人喜欢户外健身器材锻炼身体，因为设备在使用过程中，非常简单和方便，还有一个原因，在这种户外健身器材使用是免费的。它通常用于户外健身器材，可以实现良好的健身效果，但是当你使用这个户外健身器材，必须掌握正确的使用手段和方法，才可以取得更好的做户外健身器材的安装位置。

湖南室外健身器材-室外健身器材价格-

红枚体育(推荐商家)由株洲红枚体育器材有限公司提供。株洲红枚体育器材有限公司是湖南株洲,游艺设施的见证者,多年来,公司贯彻执行科学管理、创新发展、诚实守信的方针,满足客户需求。在红枚体育领导携全体员工热情欢迎各界人士垂询洽谈,共创红枚体育更加美好的未来。