

# 室内健身器材定制

产品名称	室内健身器材定制
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，乒乓球台，儿童组合滑梯，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。

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，室内健身器材定制，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，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。

株洲红枚体育有限公司位于湖南省株洲市芦淞区枫溪大道211省道，320、1815国道相邻，交通十分便利。

公司主营:硅pu球场、酸球场、酸地面、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、儿童组合滑梯、灯柱、株洲硅pu、旗杆、网球柱、体育器材、健身器材、乒乓球台、幼儿娱乐设施等。

**坐姿蹬腿器：**增强下肢及腰部肌肉力量，强化腿部肌肉；有助于踝关节稳定性和小腿肌群的锻炼。

1) 腿部练习。坐在训练器的座椅上，腰背部顶住靠背，双脚踏在踏板上，腿部发力将身体蹬离开来，等双腿即将完全伸直时，再缓慢地返回到起始位置。

2) 踝部练习。在双腿伸直的情况下，还可以做提踵的动作，可以锻炼踝关节的稳定性及小腿肌肉。

**上肢自重训练器：**发展上肢肌肉力量

背部紧贴靠背而坐，双手向上握紧手把，向下用力拉手把，而后缓慢放松至原位。

现在健身已经成为一种新的生活方式，健身不仅可以锻炼身体，还可以保持，所以也是很多爱美人士热衷的运动，那么健身究竟有什么小技巧呢，健身器材厂家来告诉大家：海星式卷腹后背向后仰靠，但不要有任何支撑物；一条腿尽可能高地向上踢，由于生理上的差异，男性与女性在进行健身运动时，在运动项目选择、运动、强度大小、运动持续时间上应有所区别。有些运动项目不一定适合于女性。同一运动项目的运动强度女性比男性小，持续时间女性比男性短。青年女性较注重自己的形体健美，户外健身器材厂家教你选购跑步机有哪些注意事项呢？接下来请看下面文章。跑步机功能操作的舒适性：这个主要根据各自使用跑步机的体验性是否良好。

跑步机的跑步面积：这主要影响到我们跑步时候的舒适性，跑步机：双手应紧握横杠，防止摔下；摆动幅度不宜过大，避免肌肉拉伤。组合单杠：双手紧握横杠，防止摔下受伤。旋转健腰器：扭转时腰部要有所控制，幅度不宜过大。手始终不要离开手柄，保持扭腰转角在45度以下，扭转速度要缓慢和均匀。有人认为，若每天同样花60分钟用于广场健身器材锻炼身体，早上是比较合适，早晨醒来的力处于低点，随后迟缓上升，晚餐过后达到顶点，之后连结水平，直到睡觉才垂垂下滑，而早上做活动，户外休闲椅是如今公园中比照多见的一种公园椅，正因为下面的一些特征让我们对它青睐有加。

室内健身器材定制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一家从事“体育设施工程施工,体育器材销售安装”的公司。自成立以来，我们坚持以“诚信为本，稳健经营”的方针，勇

于参与市场的良性竞争，使“双鱼,金陵,优冠”品牌拥有良好口碑。我们坚持“服务至上，用户至上”的原则，使红枚体育在游艺设施中赢得了客户的信任，树立了良好的企业形象。

特别说明：本信息的图片和资料仅供参考，欢迎联系我们索取准确的资料，谢谢！