

成都小区健身器材 安全防水抗生锈社区广场健身八件套

产品名称	成都小区健身器材 安全防水抗生锈社区广场健身八件套
公司名称	河北胜泽体育设施有限公司
价格	100.00/件
规格参数	
公司地址	河北省盐山县望树镇工业区
联系电话	0317-6352757 13903173433

产品详情

浅谈跑友如何巧用随处可见的室外健身器材进行拉伸和力量训练

信任跑友们平常在公园、小区、健身步道跑步，都会路过林林总总的野外健身器件，每天都会看见大爷大妈们在上面各种蹭，各种扭，各种晃，姿态千奇百怪(大爷大妈们无辜中)，跑友们好像有些不屑，要么觉得太小儿科，要么觉得这些器械都是晚年朋友的。

其实，野外健身器械可是法宝，凭借野外健身器件就能够很好地进行拉伸、力气练或许康复练，咱们就给跑友们介绍怎样巧用野外健身器件进行拉伸和力气练，有高颜值男模教你怎样练哟!

怎样巧用室外健身器件进行拉伸

1、腓绳肌(大腿后群)拉伸

牵拉腿脚跟放在器件上，支撑腿脚尖和身体方向共同，双手放在腿上确保身体安稳，身体坚持笔挺像前下方压，有牵拉感时安稳15秒，然后换另一条腿，做2遍。

2、内收肌(大腿内侧)拉伸

牵拉腿脚跟放在器件上，身体侧向器件(脚尖和身体方向共同)，然后确保胸背笔挺向侧方缓慢压下，有牵拉感时安稳15秒，然后换另一条腿，做2遍。

3、股四头肌(大腿前侧)拉伸

背向器件，将牵拉腿脚背放在器件上，双手捉住杠杆坚持安稳，将身体向后压到大腿前侧有牵拉感时安稳15秒，然后换另一条腿，做2遍。

4、臀部拉伸

身体面向器件，将牵拉腿小腿平行贴合杠杆，同侧手(牵拉腿)按压在脚踝处，支撑腿脚尖和身体方向共同，同侧手(支撑腿)反手捉住杠杆。挑选适宜高度，有牵拉感时安稳15秒，然后换另一条腿，做2遍。

5、小腿拉伸

将牵拉腿小腿脚尖踩在离地上大约一个手掌的高度，膝关节伸直，脚跟压向地上，有牵拉感时安稳15秒，然后换另一条腿，做2遍。

面向器件，向前跨出恰当间隔做箭步，脚尖和身体方向共同，双手捉住杠杆坚持安稳，后腿伸直，脚跟压向地上，然后身体压向前下方。有牵拉感时安稳15秒，然后换另一条腿，做2遍。

6、髂腰肌拉伸

身体侧向器件，向前跨一大步做箭步，前腿小腿垂直于地上，后腿脚尖和身体方向共同，将髋部向前下方压下，有牵拉感时安稳15秒，然后换另一条腿，做2遍。

7、髂胫束拉伸

身体侧向器件做后穿插状，牵拉腿同侧手捉住杠杆/扶在墙上，支撑腿同侧手向对侧按压髋部，髂胫束有牵拉感时安稳15秒，然后换另一条腿，做2遍。