

# 室外健身器材厂家健身路径价格

产品名称	室外健身器材厂家健身路径价格
公司名称	盐山县创兴体育器材销售中心
价格	390.00/件
规格参数	
公司地址	河北省沧州市盐山县杨集工业园区
联系电话	15369806897 15030797446

## 产品详情

### 室外健身器材的使用方法

随着全民健身运动的蓬勃发展，许多社区增设了健身器材，极大地提高了广大居民参与健身运动的热情。为防止各类意外或慢性运动损伤的发生，在使用健身器材前，应对其使用方法有所了解。以下介绍几种常见的健身器材的使用方法。

#### 1. 腰背按摩器

#### 2. 室外健身器材单人健骑机

功能：锻炼手脚协调能力，增强心肺功能和全身关节柔韧性，对四肢及腰背酸痛等有康复作用。

方法：坐在座椅上，双手握紧手柄，两脚踏牢踏板，脚向下蹬，同时手向后拉。操作时应挺胸抬头，双足踏稳，时间不宜超过20分钟。

### 3. 划船器

功能：锻炼胸、腹、腰、背、上肢肌群力量，还具有模拟划船的乐趣。

方法：坐在划船器上，脚蹬踏板，双手前抓把手向后拉，重复模拟划船动作。上下器械时要掌握好平衡，以免摔倒以及肌肉拉伤等，切忌摆动幅度过大。

### 4. 室外健身器材太空漫步机

功能：增强下肢的活动能力，提高身体协调性。

方法：手握扶手，双脚在踏板上，调整身体重心，双脚走动。当握扶杆时，要拇指和食指相对，握紧扶杆，这样可以避免松脱摔伤。双腿不要同方向摆动，且摆动幅度不宜过大，否则很容易拉伤脊椎周围的肌肉。

## 5. 平衡滚筒

功能：发展人体下肢肌肉力量，增强心肺功能及关节柔韧性，提高人体的平衡与协调能力。

方法：待平衡滚筒静止，用脚先踩稳滚筒旁边的支撑点，再紧握横杆，用脚缓慢向前或向后转动滚筒，慢慢加速，挺胸、收紧腹部，保持重心稳定。老年人、身患疾病者不宜使用该器械。