

公园常用健身器材生产厂家

产品名称	公园常用健身器材生产厂家
公司名称	沧州昌冠体育设施有限公司销售2部
价格	99.00/平方米
规格参数	品牌:昌冠 型号:运动场 产地:河北
公司地址	河北省盐山县城南开发区
联系电话	18233792089 18233792089

产品详情

公园常见的健身器材有：双位蹬力器、四位蹬力器、太极推手器、太空漫步机、上肢牵引器、健骑机、三位扭腰器、平步机、天梯、自重式划船机等。

双人落地漫步机

主要功能：增强心肺功能及下肢、腰部肌肉力量；改善下肢柔韧性和协调能力；提高下肢各关节稳定性。对腰肌劳损、髋关节酸痛、下肢活动障碍、肌肉无力、肌肉萎缩等有康复作用。

使用方法：手握紧横杆，站在踏板上，挺胸抬头，腰直立。双腿模仿行走自然前后摆动，可以通过调整摆动幅度和频率来调整强度。

注意事项：锻炼时摆动幅度不宜过大，因为幅度过大容易拉伤大腿肌肉，还可能因为控制不好平衡而摔下来，做“太空漫步”时摆腿的幅度好为45 左右，严禁双腿同时前后摆动。

蹬力器

主要功能：增强下肢和腹部力量，提高膝关节和踝关节的灵活性。

使用方法：锻炼者先坐在座板上，前脚掌蹬在蹬脚板上，用力蹬直膝盖，复位时膝关节退让用力，缓慢还原。

注意事项：穿运动鞋进行运动，避免打滑；运动应轻缓，不宜过快。