

广场健身器材设施

| | |
|------|---------------------------|
| 产品名称 | 广场健身器材设施 |
| 公司名称 | 沧州昌冠体育设施有限公司销售1部 |
| 价格 | 99.00/件 |
| 规格参数 | 品牌:昌冠 适用场地:公园 产地:河北 |
| 公司地址 | 河北省盐山县城南开发区 |
| 联系电话 | 18233797098 18233797098 |

产品详情

室外户外健身器材，指在户外的地面上或者空间设置的、供人们进行健美锻炼的体育器械。包括各种自走式、固定式和可移动式的力量型、速度型练习器，各种健骑机、跑步机以及划船器等水上运动器具。

室外健身器材种类繁多，常见的有单杠（双臂）、双杠（双臂）和爬梯；臂力训练器；腹肌板等。室外健身路径：是指设置于公园或广场上供人们晨练或晚间散步用的长条状器材，其功能是增强体质和提高锻炼者的心肺功能水平。

一般在健身器上，都有双腿的屈伸运动。如“仰卧两头起”和“健美器”。其实这两种锻炼方式，都是高抬腿运动。虽然能锻炼腿部肌肉力量，但高抬腿时，人体重量全部压在膝关节上，关节承受的压力会很大，容易引起膝关节疼痛等不适。还有一些锻炼动作是不适合高抬腿的。比如“健美器”有拉背运动和挺腹运动，拉背运动时腰部需要用力、背肌收缩来完成动作，如果腰部肌肉不够强健的话是很难完成这个动作的；挺腹运动则会在一定程度上加大腰肌的负担。因此建议选择“仰卧两头起”、“健美器”、“健身器”等无负重锻炼方式。

“弯腿机”是目前在市内健身器材中使用率较高的一种，它是由两条腿固定，以固定的阻力进行运动，也可以增加下肢的活动能力。但经常使用会使大腿后部、膝关节、踝关节损伤。

人体膝关节、踝关节是两个重要关节，而“弯腿机”则可以锻炼到这两个关节。如果长时间弯腿的话，膝关节和踝关节会承受很大的压力，如果再加上本身不正确的锻炼方法（比如用力过猛），就可能造成关节损伤。在锻炼过程中如果感到膝关节和踝关节有疼痛、肿胀等不适时，应停止锻炼并及时就医。