

室外健身器材厂

产品名称	室外健身器材厂
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: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	18233797098 18233797098

产品详情

现在很多年轻人越来越注意身体健康，为了提高生活质量，所以现在很多小区都配备了健身器材，并且迅速得到了广大健身爱好者喜欢。

目前不少运动对于腹部和胸背部以及腿部肌肉的训练增强效果较为明显，肩部的肌肉很多时候难以通过所谓的全身运动来获得提升，因此必要的时候，就需要对其单独加餐，通常在慢跑结束后，可以尝试一下这个肩关节组合训练器。

肩关节组合训练器，主要功能就是训练人体的肩部和手肘部肌肉，使用的时候，面对转轮正向站立，双手的形状呈现出虎口状，分别控制转轮的两个方向，可以向左右逆时针分别旋转，这个时候，两支手不能松开，要利用转动的这个过程，带动肩部和手肘部的肌肉活动。

需要注意的是，这一器材在训练之前需要简单热身，否则仓促使用容易导致肌肉拉伤，并且由于这一器材使用时动作较为单一，使用结束后注意进行放松活动。

肩关节组合训练器的使用方法一般有两种，种方法就是开头讲到的双手握一个圆盘进行左右顺逆时针旋转，另外一套设备一般都有一对圆盘，可以把双手分别放在两个圆盘上，同时进行旋转，对于身体条件较差的老年人，第二种健身方法更加适合。另外就是由于这一器材高度一般不能调节，不适合儿童使用，行动能力有障碍的人群，也要在有人陪同的情况下，才能使用该设备，否则容易发生意外。