

广场活动中心健身器材厂家

产品名称	广场活动中心健身器材厂家
公司名称	沧州昌冠体育设施有限公司销售2部
价格	99.00/件
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

沧州昌冠体育设施有限公司健身器材指在社区、公园等公共场合设置的，休闲体育器材，供民众健身、娱乐使用的一系列体育器械。体育器材厂家是指在一系列健身器械上完成各种健身动作，比赛中集健身娱乐于一体，适宜于各类人群参加，属于大众趣味健身比赛项目。

铸脚说明

铸铁脚，采用灰口铸铁浇注成型，造型多样化，椅脚厚实，产品表面做打磨喷漆处理，表面平整光滑，沧州体育器材厂家，触感舒适。

旋转健腰器

双手先握紧扶手，小学跨栏体育器材厂家，再踩在圆盘上左右扭动腰部。可活动腰部关节，放松腰背肌肉，适合除儿童外各年龄人群。尤其适用于腰部活动障碍及周身疲乏等症。扭转时腰部要有所控制，高中高低杠体育器材厂家，幅度不宜过大。切记手始终不要离开手柄，要保持扭腰的转角在45度以下，扭转速度要缓慢和均匀，才能做到健身而不伤身

如何巧用室外健身路径来热身。

一、利用压腿器拉伸腘绳肌（大腿后群）

将腿放在器材上，选择和自己身高相匹配的单杠，支撑腿脚尖和身体方向一致，双手放在腿上身体稳定，身体保持挺直像前下方压，有牵拉感时稳定15秒，然后换另一条腿，做2遍。

二、利用肋木架拉伸股四头肌（大腿前侧）

背向器材，将牵拉腿脚背放在器材上，双手抓住杠杆保持稳定，将身体向后压到大腿前侧有牵拉感时稳

定15秒，然后换另一条腿，做2遍。在每次跑步前，做好充分的动态伸展和，打开关节活动度，肩、髋、核心，才能 的避免因热身不充分，造成的运动损伤，也能进一步提高运动表现力，提升运动成绩！