

# 河北健身器材生产厂家 昌冠体育

产品名称	河北健身器材生产厂家 昌冠体育
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

健身广场的常备设施及其使用方法

### 健骑机

健骑机的功能：锻炼腿部以及胸部肌肉，增强心肺功能。

健骑机的使用方法：坐在座板上，手握扶手，脚踩踏板，做手臂伸缩运动。

适宜人群：中青年人。

注意事项：操作时应挺胸抬头，双足踏稳，使用者不超过100KG/人。

### 伸展器

伸展器的功能：拉伸背部、大腿肌肉、舒展脊关节。

伸展器的使用方法：紧握扶手，坐天座板上，跪在下垫板，脚踏踏板，利用自身重量尽量向后拉伸。

注意事项：使用者体重不超过100KG/人，禁止儿童、腰脊椎病者使用，运动时抓紧扶手。

双杠的功能：增强上肢、肩部用胸部肌肉力量，改善心肺功能。

双杠的使用方法：双手紧握横杠，靠臂力支撑身体，做引体动作。

使用人数限制：1人/运动位。

使用者体重要求：不超过100KG。

注意事项：动作不宜过猛，落地要有缓冲动作，严谨儿童使用。

太极轮的功能：锻炼上肢关节的灵活性、柔韧性，增强心脑血管系统功能。

太极轮的使用方法：双脚成马步，双掌平压向相同或反方向转动。

注意事项：匀速转动，用力适中。