

广场塑木健骑机生产厂家

产品名称	广场塑木健骑机生产厂家
公司名称	盐山博超文体器材销售有限公司
价格	.00/件
规格参数	
公司地址	河北省沧州市盐山县工业园
联系电话	13703177649 13703177649

产品详情

已经成为人们生活中使用频率高的一种健身器材了，特别的在公园或者小区都能看到它的身影，几乎每天也都能看到有人在使用，对周围的居民做出了重大的贡献。但是我们在日常生活中使用的时候也要注意一些事项。下面博超体育就挑几个常见的器材为大家讲解一下。

扭腰器。扭腰器是锻炼腰肌的一种器材，它上面的扭腰转盘非常的轻活，稍微转动身体他也会跟着转动。在使用的时候转动幅度应呈阶梯次，幅度从小到大，速度也要放慢，动作要轻柔灵活，防止扭伤腰部。

漫步机。漫步机的使用者不仅是中老年人群，还有很多青少年也比较喜欢这类器材。因为在使用过程中不仅能锻炼胯部，还能增加娱乐性。浩然体育建议您在使用的过程中摆动幅度不要太大，双腿之间的角度不能超过45°，每次的频率应保持在2s左右，防止造成肌肉拉伤。

健骑机。健骑机是一个能让全身的肌肉都能得到锻炼的器材，特别是腿部肌肉，收到很多健身爱好者的喜爱。对于又要键盘突出蹬类似的情况，不能使用这类器材，否则会让病情进一步恶化。

上肢牵引器。上肢牵引器是一种锻炼臂力的健身器材，也是在日常生活中比较常见的一种，对于拉伸肌肉和放置腰间盘突出都有明显的效果。如果手臂力量达不到的话，建议不要去使用这类器材。