

室内健身器材厂家上门安装

产品名称	室内健身器材厂家上门安装
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 材质:Q235 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

河北昌冠体育中国健身器材连锁销售服务商,18年健身房策划团队,提供健身房整体解决方案.免费图纸设计,中国品牌,欧美健身器材,批发,专车接送参观,欢迎咨询订购.漫步机使用注意事项。

- 1、相比于健身房中的太空漫步机，社区里的太空漫步机简单实用，但阻力十分轻，锻炼时摆动幅度不宜过大，因为幅度过大容易拉伤大腿肌肉，还可能因为控制不好平衡而摔下来。正确的做法是以正常较大步幅行走的幅度为限，摆腿的幅度为45度左右，频率为每次3-4秒。
- 2、不要两腿同时前后摆动，很容易使身体失去平衡。此外，脊柱有、患有创伤性骨的人群不宜使用此器械锻炼。
- 3、不要在太空漫步机上同侧打秋千。此种玩法既没有任何健身效果，一不留神还可能会摔下来。

坐蹬器的使用方法

坐蹬器又叫蹬力器，是一种常见的室外健身器材，由于它结构简单，结实耐用，使用方便，而且老少皆宜，所以一般都能在小区公园健身器材安装广场上看到，但是您知道这种室外健身器材的正确使用方法吗?知道这种室外健身器材的有哪些注意事项吗?

坐蹬器主要是用于锻炼腿部肌肉，对于关节酸痛，屈伸功能障碍等有康复作用。这种室外健身器材坐蹬器的科学使用方法为：坐在器材的座位上，背部靠紧靠背，双手握住手柄，缓慢用力向下拉，然后缓慢还原重复使用，注意锻炼时的节奏，既不能过快，也不能过慢。使用这种室外健身器材时一定要注意，社区健身器材供应商，不能站在座位上进行运动，不要把手指放在前面，社区健身器材，以防夹到手指。

。

漫步机的主要结构太空漫步器的基本构造主要有底座、斜型支撑、把杆、悬臂及踏板，构成底座的槽钢通常是焊接成一体的，并固定于混凝土地坪上。

社区健身苑所用的太空漫步器，通常都是两个一组，可供两人同时锻炼，这样不仅节约器械制造的成本，从安装的角度上看也增大了器械的基面，提高了安全性。锻炼时两人同时进行，更能增添乐趣。

依照不同的锻炼形式，太空漫步器又分为单练下肢的太空漫步器和上下肢并练的太空漫步器两种。前者的悬臂上端通过固定轴承与斜型支撑相连，下端与脚踏板相连，运动时脚踏板以悬臂上端连接点为轴心做圆周运动。上下肢并练的太空漫步器则各有两根悬臂和踏板相连接，社区健身器材定制，悬臂同时又与把杆相连，社区健身器材价目表，运动时把杆随着踏板的前后运动做相向运动，运动时脚踏板的轨迹接行。

连接悬臂的轴承是太空漫步器的核心部件，此部件必须坚固且转动灵活，它是安全的保证，又是活动自如的关键。